

# Edustuksen palaveri 28.3.2021 klo 18.00

*"Ollaan yhdessä ja mennään eteenpäin"*

#LS37

Kaikille avoin valmennuksen palaveri ja keskustelutuokio, ensisijaisesti suunnattu seuran edustusryhmille SM-ryhmälle ja Aikuisten valmennusryhmälle. [Linkki palaveriin](#)

## Aihelista

### Tilannekatsaus

- Missä mennään?
  - Jokainen urheilija kertoo lyhyet terveiset
- Valmennussivuston päivittyminen
  - Edustuksen OneNote

### TREENIT JA LEIRIT

Pe 2.4. klo 10.00 – Ma 5.4. 18.00 Omatoimiset harjoitukset Lahden alueella

- Sprintti Salpakangas
- Knockout-sprintti Urheilukeskus, (tähän jaetaan ilmoittautuneiden perusteella max 6 hengen ryhmiin)

Ilmoittautuminen SuomiSportissa 28.3. mennessä. Kartat saatavissa toimiston postilaatikosta tai tiedostona omaa tulostusta varten. Lisätiedot Matiakselta, 045 1122171 / [sankari.matias@gmail.com](mailto:sankari.matias@gmail.com)

La 10.4. Viestitreenipäivä Kirkkonummella

- Viestiharjoitus 1 Kopparnäs 1
- Viestiharjoitus 2 Kopparnäs 2
- Ilmoittautuminen SuomiSportissa 4.4. mennessä. Ilmoittautuneet jaetaan max 6 hengen lähtöryhmiin, ja ryhmien lähtöajat ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

Ke 14.4 Tasotestit, Pajulahti

- Ilmoittautuminen Suomisportiin 5.4 mennessä.
- Lisätiedustelut Allulta tai suoraan Juhalta.

La 24.4. Viestitreenipäivä Jukola 2022 -harjoitusmaastoissa

- Suunnistusvedot 4x1,5–2 km Pirunportti, Mynämäki
- Viestiharjoitus 6 km Palovuori, Lieto
- Ilmoittautuminen SuomiSportissa 18.4. mennessä. Ilmoittautuneet jaetaan max 6 hengen lähtöryhmiin, ja ryhmien lähtöajat ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

30.4-2.5 Kevätleiri

- Käytännössä varmasti ei toteudu normaalisti, tutkinnassa mahdollisuus toteuttaa pienemmällä porukalla järkevästi
- Tarve, kun edellisenä viikonloppuna treenipäivä samalla alueella?

#### 14.–16.5. Viestileiri Jämillä

- Alustavasti varattu majoitus 24 hengelle Jämillä. Majoittuminen 3 tai 4 hengen huoneissa, huonejako on samalla ajoneuvo jako, jonka mukaan toiminta on jaettu osastoihin. Treeneissä porukalla, mutta muuten pyritään pysymään omien ryhmien sisällä. Ilmoittautuminen 2.5. mennessä SuomiSportissa.
- Päätös leirin järjestämisestä tehdään 9.5. mennessä.

#### Muu tarjonta

*OK Raseborgin kevätharjoitukset (11.4. asti)*

*Jukola 2022 -harjoitukset (22.3. alkaen)*

Näitä harjoituksia voit käydä tekemässä omatoimisesti haluamasi ajankohtana. Kun ilmoittaudut ajoissa, niin seura huolehtii karttojen tilauksesta ja toimittamisesta sinulle.

#### Voimassa olevat rajoitukset liittyen leireihin

Varsinais-Suomi ja Satakunta – yleisötilaisuudet kielletty 26.4. asti

HUS-alue – yleisötilaisuudet kielletty 11.4. asti

Mahdollisten liikkumisrajoitusten vaikutus

#### **Muistakaa kaikissa harjoituksessa seuran koronaohjeistukset.**

**<https://www.ls37.fi/2021/03/16/koronaohjeistukset-15-3-2021/>**

#### Pajulahden valmennuskeskuksen hanke (Vipe)

- Ravintoluento ala Kaisa Sali
  - Mitä jäi mieleen?
  - Ryhmäkeskustelut
- Tulossa (henkinen) valmistautuminen suunnistuskisoihin, juoksutekniikka , fysiikkatreenaamisen perusteet

#### Taitonurkkaus ja Taitoporkkanat

- 2.4 Taitonurkkaus
  - Sprinttipäivän analyysit
  - Taitoporkkana – Case Kopparnäs, 10.4 viestipäivään valmistautuminen
- 18.4 Kuukausipalaveri ja taitoporkkana
  - Kopparnäsin 10.4 viestipäivän analyysit
  - Taitoporkkana – Case Jukola 2022, viestipäivään valmistautuminen
- 30.4 Taitonurkkaus
  - Jukola 2022 18.4 viestipäivän analyysit
  - Hutterin huippusuoritus ja sen taustat
  - Taitoporkkana – Case SL Kevät-Keskari + VL Kymen rastiviesti

*”Yhdessä, yksinkertaisesti, avoimesti”*

**Vapaa sana ja kyssärit tervetulleita missä vaiheessa tahansa!**

**Toivottavasti kerkeät paikalle 😊 Terveisin, AAA**