VUOKATTI **SPORT**
BECOME A CHAMPION

Vuokatin Hybrid – treeniviikonloppu

Alustava aikataulu

Perjantai 20.11.	**Aktiviteetti**	**Kokoontuminen**
16.00-16.30	Leirin avaus	Luentotila Teeri
17.00-19.00	Tutustumista ja treenit	Vuokattihalli kenttä 5
19.00-20.00	Päivällinen	
20.00-22.00	Iltasauna	Rantasauna Iso-Eikka
Lauantai 21.11.		
7.30-9.00	Aamupala	
9.00-11.30	Treenit	Pallohalli kuntosali&telinesali
11.30-14.00	Lounas	
14.00-15.00	<u>Oheislajit:</u>	
	Juoksutekniikka TAI	Vuokattihalli juoksusuora
	Hiihto TAI	
	Padel + pingis	Vuokattihalli padel-kentät
17.30-19.00	Treenit	Vuokattihalli juoksusuora
19.00-20.00	Päivällinen	
20.00-22.00	Iltasauna	Rantasauna Iso-Eikka
Sunnuntai 22.11.		
7.30-9.00	Aamupala	
9.00-11.45	Treenit	Vuokattihalli juoksusuora
12.00-13.00	Lounas ja lopetus	

(Huom. huoneiden luovutus klo 12 mennessä!)

Treeniviikonloppu Vuokatissa

Treeniviikonloppu tuo Vuokattiin energisen ja yhteisöllisen treenileirin, jossa yhdistyvät monipuolinen harjoittelu, laadukas valmennus, oheislajit sekä yhdessä vietetty hauska viikonloppu.

Kaksi ryhmää

Race Prep – kilpailuihin valmistautuville

Ryhmä on suunnattu treenaajille, joiden tavoitteena on osallistua HYROX-kilpailuihin ja jotka haluavat hyödyntää leiriviikonlopun osana kisavalmistautumistaan.

Harjoittelussa painotetaan lajinomaista suorituskykyä, tarkoituksenmukaista vauhdinjakoa, juoksun ja työpisteiden yhdistämistä sekä kykyä ylläpitää tekemisen laatua väsyneenä. Leiri ei ole pelkkää kovaa treenaamista, vaan harjoitusten sisältö ja kokonaiskuormitus rakennetaan kilpailuihin valmistavaa harjoittelua tukevaksi.

Tavoitteena on, että osallistuja saa viikonlopusta sekä laadukkaita harjoituksia että konkreettisia työkaluja viimeisiin viikkoihin ennen kilpailua.

Experience – harrastajille ja lajista kiinnostuneille

Toinen ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat nauttia HYROX-tyyppisestä harjoittelusta ilman kilpailutavoitetta. Mukaan voi tulla ensimmäisiä HYROX-tyyppisiä treenejään tekevä liikkuja tai jo pidempään lajia harrastanut treenaaja.

Harjoitukset toteutetaan osallistujien oman lähtötason mukaan. Liikkeet ja kuormitukset voidaan skaalata, ja valmentajat auttavat löytämään jokaiselle sopivan tavan harjoitella.

Tämän ryhmän viikonlopussa tärkeintä on **monipuolinen harjoittelu, uusien asioiden oppiminen, itsensä sopiva haastaminen ja hyvä treenifiilis**.