



## Lägerprogram SFS-träningsläger 29-30.11.2025

SFS träningsläger 29-30.11.2025 på luftgevär och luftpistol ordnas i Raseborgs Skyttars skyttehall i [Ekenäs](#). Under lägret kommer SFS-verksamhetsledare, Joni Stenström, att fungera som tränare. Kyrkslätt Skytteförenings landslagsskytt, Henna Viljanen, kommer att vara med som assisterande tränare på lördagen. Suomeksi ruotsinkielisen tekstin jälkeen.

### Deltagare:

Deltagarlistan publiceras inte på hemsidan, men en sammanfattning.

- 14 deltagare,
  - 13 stycken på lördag
  - 8 stycken på söndag.
  - 8 deltagare sköt luftpistol
  - 6 deltagare sköt luftgevär

### Lägerinformation:

- Alla är välkomna på SFS-träningsläger och alla ska komma ihåg att respektera och ta hänsyn till varandra.
- När banan är öppen så betyder att tränaren är då på plats, man behöver inte vara på plats då ännu, men senast till lägerhälsningen (lördag) och till den ledda uppvärmningen (söndag) ska man infinna sig.
- Alla deltagare är berättigade till lunch så som till mellanmål (semla och dryck) både på förmiddagen och eftermiddagen varje dag.
- Under träningslägret kommer vi att fokusera på grundläggande saker i skytte.
- Före inledningen av alla träningar går det igenom noggrannare.
- Eftersom lägerdeltagarna har olika behov och är på olika nivåer så kommer träningarnas innehåll betyda lite olika saker för olika deltagare. Utmaningsnivån kommer också att variera för deltagarna.
- Efter lunch går vi alltid ut och tar lite frisk luft.
- Personliga tränare/ vårdnadshavare är välkomna med på lägret, meddela senast **23.11**, om ni behöver lunch (kostnad cirka 10€/per dag)

| Lördag                                                                                      | Söndag                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:45</b> Banan är öppen.<br><b>09:20</b> Lägerhälsning<br><b>09:30</b> ledd uppvärmning | <b>08:45</b> Banan är öppen.<br><b>09:30</b> ledd uppvärmning<br><b>10:00</b> Inledning av förmiddagens träning. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:00</b> Inledning av förmiddagens träning.<br>Temat för förmiddagen, skottprogram. Alla jobbar på sitt eget skottprogram och vi funderar tillsammans hur man kunde utveckla skottprogram.                                                                                                                                      | Temat för förmiddagen, tävlingsinledning. Vi gör olika korta tävlingsinledningsträningar. 2x15min provskott och 10 tävlingsskott, maxtid 12min.                                                                                           |
| <b>12:00 Lunch</b> , efter lunchen ut och ta lite frisk luft                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>12:00 Lunch</b> , efter lunchen ut och ta lite frisk luft                                                                                                                                                                              |
| <b>14:00</b> Inledning av eftermiddagens träning.<br>Tema: Individuella teman som alla jobbar på tillsammans med lägertränaren.<br><b>16:00</b> En tävlingsträning, alla mot alla. Man får ett poäng vid förbättring av sitt föregående skott och ett poäng vid överskridning av en viss träff.<br><b>16:30</b> Avslutning av dagen | <b>14:00</b> Inledning av eftermiddagens träning<br>Tema: Individuella teman som alla jobbar på tillsammans med lägertränaren.<br><b>16:00</b> En tävlingsträning, alla mot alla.<br>Tärningsträning.<br><b>16:30</b> Avslutning av dagen |

Vid frågor, kontakta Joni Stenström, 0451306285, [joni.stenstrom@idrott.fi](mailto:joni.stenstrom@idrott.fi)

#### Leiri-info:

- Kaikki ovat tervetulleita SFS:n harjoitusleirille, ja kaikkien tulee muistaa kunnioittaa ja huomioida toisia.
- Kun rata on auki, se tarkoittaa, että valmentaja on silloin paikalla. Paikalle ei tarvitse tulla vielä silloin, mutta viimeistään leiritervehdykseen (lauantaina) ja ohjattuun alkuverryttelyyn (sunnuntaina) tulee saapua paikalle.
- Kaikille osallistujille kuuluu lounaan lisäksi välipala (sämpylä ja juoma) sekä aamupäivällä että iltapäivällä joka päivä.
- Harjoitusleirin aikana keskitymme ammunnan perusasioihin.  
Ennen jokaisen harjoituksen alkua käydään tarkemmin harjoitusta läpi.
- Koska leiriläisillä on erilaisia tarpeita ja he ovat eri tasoilla, harjoitusten sisältö on vähän eri, eri osallistujille. Myös haasteiden taso vaihtelee osallistujien kesken.
- Lounaan jälkeen käymme aina ulkona haukkaamassa raitista ilmaa.
- Henkilökohtaiset valmentajat/huoltajat ovat tervetulleita mukaan leirille. Ilmoittakaa viimeistään **23.11**, mikäli tarvitsette lounaan (hintaa noin 10 €/päivä).

| Lauantai                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sunnuntai                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:45</b> Rata on auki.<br><b>09:20</b> Leiritervehdys<br><b>09:30</b> Johdettu alkulämmittely<br><b>10:00</b> Aamupäivän harjoituksen aloitus.<br>Aamupäivän teema on laukauksenohjelma.<br>Kaikki työstää omaa laukauksenohjelmaa ja pohditaan yhdessä miten voitaisiin kehittää | <b>08:45</b> Rata on auki.<br><b>09:30</b> Johdettu alkulämmittely<br><b>10:00</b> Aamupäivän harjoituksen aloitus.<br>Aamupäivän teema on kilpailunaloitus, tehdään erinäköisiä kilpailunaloituksia. |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| laukauksenohjelmaa.                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>12:00 Lounas</b> , Lounaan jälkeen käydään ulkona haukkaamassa happea.                                                                                                                                                               | <b>12:00 Lunch</b> , Lounaan jälkeen käydään ulkona haukkaamassa happea.                                                                                                                                                                |
| <b>14:00</b> Iltapäivän harjoituksen aloitus.<br>Teema: Jokainen keskitty omiin henkilökohtaisiin teemoihin yhdessä valmentajien kanssa<br><b>16:00</b> Kilpailunomainen harjoitus, kaikki vastaan kaikki<br><b>16:30</b> Päivän päätös | <b>14:00</b> Iltapäivän harjoituksen aloitus.<br>Teema: Jokainen keskitty omiin henkilökohtaisiin teemoihin yhdessä valmentajien kanssa<br><b>16:00</b> Kilpailunomainen harjoitus, kaikki vastaan kaikki<br><b>16:30</b> Päivän päätös |

Jos on kysyttävää olkaa yhteydessä: Joni Stenström, 0451306285, [joni.stenstrom@idrott.fi](mailto:joni.stenstrom@idrott.fi)