



Lägerprogram SFS-träningläger 14.-15.3.2026

SFS träningläger 14.-15.3.2026 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 söndagen. Suomeksi ruotsinkielisen tekstin jälkeen.

Deltagare:

- 8 deltagare
- 8 stycken på lördag
- 6 stycken på söndag
- 6 gevärsskyttar
- 2 pistolskyttar

Lägerinformation:

- Alla är välkomna på SFS-träningläger 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 träninglägret 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 **9.3**, om ni behöver lunch (kostnad cirka 10€/per dag)

Lördag	Söndag
08:45 Banan är öppen. 09:20 Lägerhälsning 09:30 ledd uppvärmning 10:00 Inledning av förmiddagens träning.	08:45 Banan är öppen. 09:30 ledd uppvärmning 10:00 Inledning av förmiddagens träning. Temat för förmiddagen är tävlingsträning.

Temat för förmiddagen är positionstagning. Vi jobbar på att kunna upprepa samma position på nytt och på nytt.	Comebackträning, tävlingsträning. Först sköt deltagarna 20 tävlingsskott och på basen av dessa skott fick varje ett resultat på ett skott som man måste skjuta bättre än i följande skede. Om man sköt under så var det möjligt att reparera läget på följande skott, annars måste man stiga bort från positionen.
12:00 Lunch , efter lunchen ut och ta lite frisk luft	12:00 Lunch , efter lunchen ut och ta lite frisk luft
14:00 Inledning av eftermiddagens träning. Tema: Individuella teman som alla jobbar på tillsammans med lägertränaren. 15:30 En tävlingsträning, alla mot alla. Tärningsträning. ca. 16:30 Avslutning av dagen	14:00 Inledning av eftermiddagens träning Tema: Individuella teman som alla jobbar på tillsammans med lägertränaren. 15:30 En tävlingsträning, parskottstävling, alla mot alla ca. 16:30 Avslutning av dagen

Vid frågor, kontakta Joni Stenström, 0451306285, 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 **9.3**, mikäli tarvitsette lounaan (hinta noin 10 €/päivä).

Lauantai	Sunnuntai
08:45 Rata on auki. 09:20 Leiritervehdys 09:30 Johdettu alkulämmittely 10:00 Aamupäivän harjoituksen aloitus. Aamupäivän teema on Asennonotto. Kaikki työstää oman asennonottoa. Käydään	08:45 Rata on auki. 09:30 Johdettu alkulämmittely 10:00 Aamupäivän harjoituksen aloitus. Aamupäivän teema on kilpailuharjoittelu. Harjoituksen nimi on Combackharjoitus, käydään läpi tarkemmin ennen harjoituksen

harjoitusta läpi tarkemmin ennen aloittamista.	aloitusta.
12:00 Lounas , Lounaan jälkeen käydään ulkona haukkaamassa happea.	12:00 Lunch , Lounaan jälkeen käydään ulkona haukkaamassa happea.
14:00 Iltapäivän harjoituksen aloitus. Teema: Jokainen keskitty omiin henkilökohtaisiin teemoihin yhdessä valmentajien kanssa 15:30 Kilpailunomainen harjoitus, kaikki vastaan kaikki, noppaharjoitus n.16:15 Päivän päätös	14:00 Iltapäivän harjoituksen aloitus. Teema: Jokainen keskitty omiin henkilökohtaisiin teemoihin yhdessä valmentajien kanssa 15:30 Kilpailunomainen harjoitus, kaikki vastaan kaikki, parilaukauskilpailu n.16:15 Päivän päätös

Jos on kysyttävää olkaa yhteydessä: Joni Stenström, 0451306285, joni.stenstrom@idrott.fi