



## Program SFS-träningsdag 16.5.2026

SFS träningsdag 16.5.2026 på hagel, rörligt mål, pistol och gevär ordnas på Raseborgs Skyttars skjutbana i [Ingå](#). Under träningsdagen kommer SFS-verksamhetsledare Joni Stenström, Krister Holmberg och Marcus Bäckman att fungera som tränare. Suomeksi ruotsinkielisen tekstin jälkeen.

### Deltagare:

- 10 på gevär (2 sköt både trap och gevär)
- 7 på trap (2 sköt både trap och gevär)
- 4 på pistol
- 2 på rörligt mål

### Lägerinformation:

- Alla är välkomna på SFS-träningsdag 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 ska man infinna sig.
- Man kan ta med endera egen mat eller så är det också okej att åka in till Ingå centrum för att äta lunch, men packa med mellanmål och dricka.
- Under träningsdagen kommer vi att fokusera på grundläggande saker i skytte.
- Före inledningen av alla träningar görs det en noggrannare genomgång av vad träningens innehåll kommer att vara.
- 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.
- Personliga tränare/ vårdnadshavare är välkomna med på lägret.

### 16.5 (lördag)

**08:45** Banan är öppen.

**09:20** Lägerhälsning

**09:30** ledd uppvärmning

**10:00** Inledning av förmiddagens träning. Lite olika program på olika banor, men tanken är att deltagarna ska få avfyrat så många skott som möjligt.

**12:00 Lunch**

**14:00** Inledning av eftermiddagens träning. Lite olika program på olika banor, men tanken är att deltagarna ska få avfyra så många skott som möjligt.  
**16:00** En tävlingsträning. På alla skjutbanor  
**ca. 17:00** 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 harjoituspäivälle, 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 tulee saapua paikalle.
- Voi ottaa omaa lounasta mukaan tai hyödyntää keskustan lounaspaikkoja. On silti suositeltavaa että jokainen tuo mukanaan välipaloja ja juotavaa.
- 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.
- Henkilökohtaiset valmentajat/huoltajat ovat tervetulleita mukaan leirille.

#### 16.5 (Lauantai)

**08:45** Rata on auki.

**09:20** Leiritervehdys

**09:30** Johdettu alkulämmittely

**10:00** Aamupäivän harjoituksen aloitus. Vähän erilainen ohjelma, eri radoilla. Tarkoitus olisi että osallistujat saisi ammuttua niin paljon laukauksia kun mahdollista

**12:00** Lounas

**14:00** Iltapäivän harjoituksen aloitus. Vähän erilainen ohjelma, eri radoilla. Tarkoitus olisi että osallistujat saisi ammuttua niin paljon laukauksia kun mahdollista

**16:00** Kilpailunomainen harjoitus, kaikilla radoilla

**n.17:00** Päivän päätös

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