



Program SFS träningsdag 27.9.2026

SFS träningsdag ordnas söndagen 27.9.2026 på luftgevär och luftpistol i Karleby skyttehall. Skyttehallen befinner sig under Karleby ishall, adress: Karlebygatan 57. Under träningsdagen kommer SFS-verksamhetsledare, Joni Stenström, att fungera som tränare.

Deltagare:

5 pistolskyttar

3 gevärsskyttar

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 inledning av dagen ska man infinna sig.
- Deltagarna får ta med egen mat samt mellanmål.
- Under träningsdagen kommer vi att fokusera på grundläggande saker i skytte. Samt deltagarna får bekanta sig mera med SFS verksamhet.
- 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.

Träningsdagens program
09:05 Banan är öppen. 09:20 Inledning av dagen 09:30 ledd uppvärmning 10:00 Inledning av förmiddagens träning. Temat under förmiddagen är avfyring. Hur avfyrar du? Värva vanligt skytte med klickskott.
12:00 Lunch , efter lunchen ut och ta lite frisk luft
13:30 Inledning av eftermiddagens träning. Tema: Positionstagning. Vet du hur du tar din nollställning? Jobba på din skyttställning

genom korta serier.

15:15 En tävlingsträning, alla mot alla.

ca. 15:45 Avslutning av dagen

Vid frågor, kontakta Joni Stenström, 0451306285, joni.stenstrom@idrott.fi