LÄGERPROGRAM

SFS-TRÄNINGSLÄGER

Ekenäs 17-18.10.2026

SFS träningsläger 17.-18.10.2026 på luftgevär och luftpistol ordnas i Raseborgs Skyttars skyttehall i Ekenäs. Under lägret kommer SFS-verksamhetsledare, Joni Stenström, att fungera som tränare. Info ja ohjelma suomeksi ruotsinkielisen tekstin jälkeen.

Deltagare:

5 pistolskyttar
5 gevärsskyttar

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 gås 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 **11.10**, om ni behöver lunch och eventuella matallergier (kostnad cirka 10€/per dag, betalning på plats).
- Lägeravgiften faktureras senare av deltagarna.

Svenska Finlands Sportskytteförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfs.idrott.fi
www.idrott.fi

joni.stenstrom@idrott.fi
info@idrott.fi

LÄGERPROGRAM

SFS-TRÄNINGSLÄGER

Lördag	***Söndag***
08.45 Banan är öppen. **09.20** Lägerhälsning **09.30** ledd uppvärmning **10.00** Inledning av förmiddagens träning. Temat för förmiddagen är avfyring. Vi jobbar på avfyrningen och funderar på var och ens avfyring under förmiddagen.	**08.45** Banan är öppen. **09.30** ledd uppvärmning **10.00** Inledning av förmiddagens träning. Temat för förmiddagen är positionstagning. Vi jobbar på att kunna upprepa samma position på nytt och på nytt.
12.00 Lunch, efter lunchen går vi ut och tar lite frisk luft	**12.00** Lunch, efter lunchen går vi ut och tar lite frisk luft
Cirka 13.30 Inledning av eftermiddagens träning. Tema: Individuella teman som alla jobbar på tillsammans med lägertränaren. **15.30** En tävlingsträning, målet är att uppnå en viss träff, 10 gånger. **ca. 16.00** Avslutning av dagen	**Cirka 13.30** Inledning av eftermiddagens träning Tema: Individuella teman som alla jobbar på tillsammans med lägertränaren. **15.30** En tävlingsträning, pyramidträning, där alla tävlar tillsammans **ca. 16.00** 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.

Svenska Finlands Sportskytteförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfs.idrott.fi
www.idrott.fi

joni.stenstrom@idrott.fi
info@idrott.fi

LÄGERPROGRAM

SFS-TRÄNINGSLÄGER

- 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 **11.10**, mikäli tarvitsette lounaan ja mahdolliset ruoka-aineallergiat (hinta noin 10 €/päivä, maksu paikanpäällä).
- Leirimaksu laskutetaan myöhemmin osallistujilta.

Lauantai	***Sunnuntai***
08.45 Rata on auki. **09.20** Leiritervehdys **09.30** Johdettu alkulämmittely **10.00** Aamupäivän harjoituksen aloitus. Aamupäivän teema on liipaisu. Kaikki työstää oman liipaisuaan. Käydään harjoitusta läpi tarkemmin ennen aloittamista.	**08.45** Rata on auki. **09.30** Johdettu alkulämmittely **10.00** Aamupäivän harjoituksen aloitus. Aamupäivän teema on asennonotto. Tarkoitus on työstää miten jokainen ottaa asennonsa ja ajaa sitä sisään. Käydään läpi tarkemmin ennen harjoituksen aloitusta.
12.00 Lounas, Lounaan jälkeen käydään ulkona haukkaamassa happea.	**12.00** Lunch, Lounaan jälkeen käydään ulkona haukkaamassa happea.
n. 13.30 Iltapäivän harjoituksen aloitus.	**n. 13.30** Iltapäivän harjoituksen aloitus.

Svenska Finlands Sportskytteförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfs.idrott.fi
www.idrott.fi

joni.stenstrom@idrott.fi
info@idrott.fi

LÄGERPROGRAM

SFS-TRÄNINGSLÄGER

Teema: Jokainen keskitty omiin henkilökohtaisiin teemoihin yhdessä valmentajien kanssa **15.30** Kilpailunomainen harjoitus, tavoite saavuttaa yhtä osumaa 10 kertaa. **n.16.00** Päivän päätös	Teema: Jokainen keskitty omiin henkilökohtaisiin teemoihin yhdessä valmentajien kanssa **15.30** Kilpailunomainen harjoitus, Pyramiidiharjoitus, kaikki kilpailee yhdessä. **n.16.00** Päivän päätös

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

Svenska Finlands Sportskytteförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfs.idrott.fi
www.idrott.fi

joni.stenstrom@idrott.fi
info@idrott.fi