

Junioripurjehduspäivät Varalan Urheiluopistolla Tampereella 30.1.-1.2.2009

JUNIORIAKTIIVIT, ALUSTAVA OHJELMA

Perjantai 30.1.2009

- Ilmoittautuminen ja majoittuminen
- 17.00 Päivällinen
- 18.00-18.45 Aloitus ja tutustuminen, *Sami Sailo ja Pirkko Patja*
- 19.00-19.45 Kokonaisvaltainen valmennus purjehduksessa, *Mika Hollo*
- 20.00-20.45 Kevyt liikunta, palloilua, *Varalan valmentaja*
- 21.00 Iltapala / sauna

Lauantai 31.1.2009

- Aamupala
- 09.00-9.45 Aamujumppa (voi toteuttaa myös jollaleirillä), *Varalan valmentaja*
- 10.00-12.00 Ohjaajan ja valmentajan työn tukeminen seurassa, *paneelikeskustelu*
- Lounas
- 13.00 Vapaamuotoinen ulkoilu, esim. leijapurjehduksen seuraaminen, käynti näkötorilla tms.
- 14.00-15.30 Nuoren purjehtijan kuntotesti ym., kokeilu ja malli, *Erica Bäckström ja Mika Hollo*
- 16.00-17.00. Alue toiminnan tavoitteet ja toteutus, alustus + ryhmätyö, *Sami Sailo*
- Päivällinen
- 18.00-19.30 Alue toiminnan tavoitteet ja toteutus, ryhmätyö jatkuu ja yhteenveto, *Sami Sailo*
- 20.00-22.45 Sauna ja iltapala rannassa

Sunnuntai 1.2.2009

- Aamupala
- 09.00-09.45 Harjoituspäiväkirjan, suorituskirjan ja SailX:n käyttö seuravalmennuksessa, *Mika Hollo*
- 10.00-10.45 Liiketaitoharjoitteita käytännössä (huoneiden luovutus), *Varalan valmentaja*
- 11.15-12.00 Aluekohtaiset palaverit, *Aluevastaavat*
- Lounas
- 13.00-13.45 Aluekohtaiset palaverit, jatkuu, *Aluevastaavat*
- 14.00-14.45 Yhteenveto ja palaute, *Sami Sailo ja Pirkko Patja*