



Ski-College  
Muonion lukio & Ammattiopisto Lappia  
Muonio  
hiihtovalmennus@muonio.fi

## Ski-Collegen toimintasuunnitelma 2010-2011

### TESTIT/KONTROLLIHARJOITUKSET

Aika	Harjoitus
viikko 34, torstai, aamupäivä	tasatyöntöharjoitus/la—kontrolli
viikko 35, tiistai, aamupäivä	lihaskuntotestit koulun salilla
viikko 35, lauantai, aamupäivä	testijuoksu Oloksella
viikko 36, tiistai, aamupäivä	sr pk/vk/mk/la - kontrolli
Viikko 38, torstai, aamupäivä	tasatyöntöharjoitus/la—kontrolli!
viikko 41, torstai, aamupäivä	rh kisa/vk/mk tai testijuoksu
viikko 43, tiistai, aamupäivä	hiihto kisa/vk/mk

### LEIRIT:

Aika, paikka	Toiminta
Viikko 33, 19.-22.8, ÄKÄSLOMPOLO	+kehittävät lihaskestävyysharjoitukset +huoltotoimenpiteet +ravinto/perusruokailu
Viikko 36, 9.-12.9, KILPISJÄRVI	+perusharjoittelu +harjoituskestävyys +rh-tekniikka
Viikko 40, 6.-10.10, ROVANIEMI	+kehittävät lajinomaiset vk-harjoitukset +palautumiskontrollit +ylläpitävät harjoitteet +perusharjoittelulla pitkälle?
Viikko 42-43, 23.10-26.10	+määrällinen lajiharjoittelu +tekniikat +tasotesti(suksilla)

## HARJOITUSAJAT 2010-2011

Päivä	Klo	Harjoitus
ma		Lepo
ti	07.45-10.00 16.15-18.30	Yhteisharjoitus Oma harjoitus
ke	16.15-19.00	Oma harjoitus
to	07.45-10.15 16.15-18.30	Yhteisharjoitus Oma harjoitus
pe	16.15-19.00	Oma harjoitus
la	09.00-11.00 16.00-18.00	Omat harjoitukset, mikäli ei ole yhteisiä leirejä tai muita erikseen sovittavia harjoituksia
su	09.00-11.00 16.00-18.00	Omat harjoitukset, mikäli ei ole yhteisiä leirejä tai muita erikseen sovittavia harjoituksia

- Hiihtoharjoittelun tukena on mm. lihaskestävyys harjoituksia salilla, pelejä ja luentoja hiihdon eri osa-alueilta.
- Kevät ja syyslukukaudella osallistutaan lähialueen piirikunnallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin kisoihin. Käymme myös SAKU:n ja KLL:n mestaruuskilpailuissa.
- Kuljetukset tunturiin hoidetaan lumen aikana ti-pe klo 16.15. Lauantain ja sunnuntain kuljetukset toimivat säännöllisesti, aamuin ja illoin.
- Keskiviikko aamupäivä on myös ns. varaharjoittelu päivä. Siitä on sovittava valmentajien kanssa erikseen.

### **Valmentajan työaika -2010-2011**

- Maanantaina on toimistopäivä/vapaapäivä
- Tiistaina on valmentaja paikalla klo 08.00 – 19.00
- Keskiviikkona valmentaja on paikalla klo 12.00 – 19.00
- Torstaina valmentaja on paikalla klo 08.00 – 19.00
- Perjantaina valmentaja on paikalla 09.00-18.00