



MINNA NIEMISEN SOUTULEIRI



TANHUVAARASSA 28.-30.3.2025

Tule viettämään aktiivinen viikonloppu Tanhuvaaran Urheiluopistolle soudun parissa, hio soututekniikkaasi ja nauti huippuohjauksesta Olympia-hopeamitalisti Minna Niemisen johdolla!

Tämä ainutlaatuinen soutuleiri sopii niin kokeneille soutajille kuin vasta-alkajille. Kolmen päivän aikana pääset kehittämään taitojasi ammattimaisessa ohjauksessa ja nauttimaan Tanhuvaaran inspiroivasta ympäristöstä.

Leiri sisältö:

- Soututekniikan hiominen: Saat vinkkejä oikeaoppisen soututekniikkaan ja saat yksilöllistä palautetta.
- Yhteisharjoitukset: Ryhmän kanssa tehtävät treenit tuovat uusia näkökulmia soudu- ja oheisharjoitteluun.
- Tietoisku: Soutuharjoittelua tukevia tietoiskuja
- Malliharjoitukset kotiharjoitteluun: Leiriläiset saavat, Minna Niemisen suunnittelemat malliharjoitukset 3 kuukauden ajaksi omatoimisen soutuharjoittelun tueksi.

MENOSSA MUKANA:



UNELMIEN KIPINÄ



SULKAVAN
SUURSOUDET

Hinta:

240€ /hlö

*Mikäli tuot oman soutuergon mukana
leirin hinta on 220€ /hlö
(1hh-lisä 35 €/vrk)*

Hinta sisältää

- leiriohjelman
- majoituksen 2 hlön huoneessa
- täysihoidoruokailut
- ammattitaitoisen valmennuksen

Varmista paikkasi ajoissa - lähde mukaan kehittämään soututaitojasi ja inspiroitumaan yhdessä Minna Niemisen kanssa!
(osallistujamäärä on rajoitettu)

**ILMOITTAUTUMINEN
14.3. MENNESSÄ:**

MYynti@TANHUVAARA.FI



OHJELMA 28.-30.3.2025

Perjantai

- klo 16.00 Mahdollisuus päivälliseen
 klo 16.30 Leirin avaus
 klo 17.45 Kevyt aerobinen lenkki hiihtäen tai lumikengillä
 klo 20.00 Runsas iltapala

Lauantai

- klo 7-9 Aamiainen
 klo 9.00 Soutuharjoitus (*kuntoilijat*)
 • Tekniikka – osavedot, vastus ja vedon sisältö
 Ominaisuusharjoitus (*kilpailijat*)
 • Lihaskunto kuntosalilla
 klo 10.30 Soutuharjoitus (*kilpailijat*)
 • Tekniikka – osavedot, vastus ja vedon sisältö
 Ominaisuusharjoitus (*kuntoilijat*)
 • Lihaskunto kuntosalilla
 klo 11.30 Lounas
 klo 13.30 Tietoisku
 • Kestävyysharjoittelun perusteet
 Soutuharjoitus (*koko ryhmä yhdessä*)
 • Kotiharjoitus 1. Tahtivaihtelut ja tahdin merkitys soutuvauhtiin
 klo 15- Päivällinen
 klo 16.30 Lihashuolto
 klo 18.30 Sauna ja uinti Spassa
 klo 19.30

Sunnuntai

- klo 7-9 Aamiainen
 klo 9.30 Soutuharjoitus (*koko ryhmä yhdessä*)
 • Kotiharjoitus 2 ja 3. PK ja VK-harjoitusten ero
 klo 11.30 Lounas
 klo 12.30 Tietoisku
 • Soutuharjoittelun ohjelmointi



Lisätiedot:

Hyvinvointipäällikkö
Sami Piisilä
 044 745 6443
 sami.piisila@tanhuvaara.fi

Ilmoittautumiset:

Myyntipalvelu
myynti@tanhuvaara.fi
 044 715 0400

WWW.TANHUVAARA.FI

MENOSSA MUKANA:



UNELMIEN KIPINÄ



SULKAVAN
 SUURSOUĐUT