

Kisakallion kampus 2026 - 2027

	MA Fysiikka	TI Fysiikka	KE Fysiikka	TO Vaihtuva teema
1. Leiri	Yhteisharjoitus ja ryhmäytyminen: Aktivoiva alkulämpö ja leiriolympialaiset. Yhteisten harjoituskäytäntöjen läpikäynti.	Taito: Kehonhallintaharjoitteet, hyppyharjoitteet ja hyppy-yhdistelmät.	Voima: Kestovoima, korttipakkakuntopiiri	Valmennusoppi: Urheiluvammojen ennaltaehkäisy
2. Leiri	PIIP-testi: Kestävyydesti. Kehittymisen seurantaa yläkoululeirityksessä.	Taito: Havaintomotoriikka, suunnanmuutokset ja pelit.	Voima: Hypertrofinen maksimivoima (perusvoima).	SUEK-luento
3. Leiri	Nopeus: Hypyt ja loikat, suunnanmuutosnopeus ja kisailu/peli.	Taito: Tasapainotaidot, liikeyhdistelmät ja liikerytmit.	Voima: Nopeusvoima, olympianostojen tekniikat.	Liikkuvuus
4. Leiri	Kestävyys (ulkona): Mäki-/porrastreeni (PK-VK)	Taito: Ketteryys ja temppuilut.	Lihaskuntotestit: Aktivoiva alkulämpö, vauhditon pituushyppy -testi ja etunojapunnerrustesti.	Valmentajien yhteenveto leirikaudesta



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO