

Moottoriliiton valmennuksen superviikonloppu Vierumäki 28.-29.11.2026

Lauantai 28.11.2026

9.00 Kokoontuminen Urheiluhallilla, Leirin avaus, ”Kohti unelmaa”

10.00 -13.00 Cooper / harjoitettavuuskartoitus (10-15 ryhmät) (Sisäjuoksurata, tatami, alakuntosalli)

13.00-14.30 Lounas ja majoittuminen

Alle 15v-urheilijat

14.30-16.00 Lajien väliset turnaukset alle 15v-urheilijat (Salibandy)

16.30-17.00 Luento alle 15v-urheilijat (Matti Vartiainen, ”Aivoterveys suorituskvyn moottorina”)

17.15-18.15 Demoharjoitus alle 15v-urheilijat (Matti Vartiainen, ”Aivoterveys suorituskvyn moottorina”)

Vanhemmat ja yli 15v-urheilijat

14.30-15.30 Luento vanhemmat ja yli 15v-urheilijat (Matti Vartiainen, ”Aivoterveys suorituskvyn moottorina”)

15.30-16.30 Demoharjoitus vanhemmat ja yli 16v-urheilijat (Matti Vartiainen, ”Aivoterveys suorituskvyn moottorina”)

17.00-18.30 Lajien väliset turnaukset yli 15v-urheilijat (Salibandy)

18.30 Päivällinen

20.00 Lihashuolto, lajikohtaiset kokoontumiset vanhemmat/valmentajat

21.00 Iltapala

Sunnuntai 29.11.2026

7.30 Aamuverryttely (ulkona)

8.00 Aamupala

9.00-10.30 Luento / keskustelu vanhemmat

9.15-11.30 Lämmittely, taito-, tasapaino-, reaktio-, voima-, kestävyysharjoittelu

11.30-12.00 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas

13.30-15.00 Luento kaikille (Eemeli Lahti, ”Moottoriurheilija vai Mopopoika”), Pekka Nissinen (Ta-
voitteenasettelu), CR/Supermoto Sami Salstola

15.00-15.30 Leirin päätös kaikille