

**ELITE EG-VALMISTAVA LEIRI 24.4.-5.5. PIETARI, VENÄJÄ**

<b>Ke 24.04.</b>	<b>To 25.04.</b>	<b>Pe 26.04.</b>	<b>La 27.04.</b>	<b>Su 28.04.</b>	<b>Ma 29.04.</b>
	7.30 Aamulenkki	7.30 Aamulenkki	8.00 Kävely	7.30 Aamulenkki	7.30 Aamulenkki
	8.00 Aamupala	8.00 Aamupala	8.15 Aamupala	8.00 Aamupala	8.00 Aamupala
15.30 Saapuminen leiripaikkaan	11.00 Tehtävöittelu 9x3 Säkki 2x3	11.00 Otteluharjoitus 6x3 Säkki 3x3	LEPO	11.30 Juoksu 30' PK / VK 5x25m 5x50m	11.30 Nopeus Parivarjo 3x3 Säkki 2x3 + 5x10" 5x5"
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
17.00 - juoksu 30' - pariverryttely 5x3/1	17.00 Koulunyrkkeily Käsipainovarjo 4x3 Säkki 4x3	17.00 Nopeusvoima	LEPO	17.00 Pistarit 3x3 Säkki 3x3	17.00 Otteluharjoitus 6x3
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
<b>Ti 30.04.</b>	<b>Ke 01.05.</b>	<b>To 02.05.</b>	<b>Pe 03.05.</b>	<b>La 04.05.</b>	<b>Su 05.05.</b>
8.00 Kävely	7.30 Aamulenkki	7.30 Aamulenkki	8.00		
8.15 Aamupala	8.00 Aamupala	8.00 Aamupala	Aamupala	Aamupala	
11.00 Juoksu 45' TV Lihahuolto	11.30 Tehtävöittelu 6x3 Säkki 3x3	11.00 Varjo Pistarit	LEPO	11.00 Otteluharjoitus 4x3 Säkki 3x3	KOTIMATKA
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas		
	17.00 Nopeusvoima	17.00 Ottelusparri 6x3	LEPO		
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>		