



# PIIRIN PÄIVÄLEIRI

## KESTÄVYYSJUOKSU

11 - 18 v. tytöt ja pojat

**TIISTAI 28.7.2020 PUDASJÄRVI, Suojalinnan Urheilukenttä**

- klo 10.00 Saapuminen ja leiripäivän ohjelma
- klo 10.30 Harjoitus
- Koordinaatio ja aitaharjoittelu
- klo 12.00 Ruokailu, NESTE
- klo 13.00 Luento, 30 min
- Mitä urheilu on meille antanut
- Miksi harjoittelen, miksi urheilen
- klo 14.00 Harjoitus
- Nopeus ja reaktioharjoitus



Leirille otetaan 20 osallistujaa . Ilmoittautumiset [heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi](mailto:heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi)

Leiri on osallistujille maksuton - ruokailu 10 € - maksu saapuessa.

Leiriohjaajina; Annemari Kiekara, Mika Kiekara

Heino Ruuskanen Pudasjärven Urheilijat ry./Yu-jaosto  
Pohjois-Pohjanmaan yleisurheilu ry.