



70 vuotta työtä
Pudasjärven nuorison hyväksi

PIIRIN PÄIVÄLEIRI KESTÄVYYSSJUOKSU

11 - 18 v. tytöt ja pojat

KESKIVIikko 22.6.2022 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

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

Leiriohjaajina; Annemari Kiekara, Mika Kiekara

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