

PIIRILEIRI 30.-31.10. KONTIOLAHDELLA

Leiri on tarkoitettu HS-ryhmille (HS-nuorempi 10-13 v. ja HS-vanhempi 14-16 v.).
Leiri toteutetaan päiväleirinä eli yöksi kotiin.

Harjoitusten pääpainona on hiihtotekniikan ”päivittäminen” kesän jäljiltä lumille; pyritään saamaan teknisesti hyviä toistoja lihasmuistiin.

Leiriohjelmassa olevien harjoitteiden kesto on viitteellinen, joihin vaikuttaa olosuhteiden lisäksi leiriläisen ikä ja harjoitustausta.

Mikäli lumiolosuhde tai sääolot ovat hiihdolle epäsuotuisat leiriohjelmaa muokataan olosuhteisiin sopivaksi.

Valmentajina leirillä toimivat Jouni Ratilainen ja Kari Varis, jotka antavat lisätietoja leiristä.

Valmentajia lisätetään, mikäli osallistujamäärä niin edellyttää.

Jouni p. 050 5670 100

Kari p. 050 3082 430

Leirin hinta 30 € (valmennusmaksu) ja mahdollinen ruokailu n. 10 € / ateria.

Leiriläinen itse hiihtolipun Kontiolahden Jäähdytetylle Ladulle.

Ilmoittaudu leirille oheisen lomakkeen kautta 22.10. mennessä.

<https://forms.gle/f9tHyCMad4xAh2326>

Lauantai 30.10.

klo 9.00-11.00 Hiihto V 1,5 h + j. 0,5h

klo 11.00-12.00 Lounas

klo 14.00-16.00 Hiihto P 1,5 h + kuntopiiri (keskivartalopainotus)

Sunnuntai 31.10.

klo 9.00-11.00 Alkuv. j. sis. aktivoinnit 0,5 h + hiihto P 1,5 h

klo 11.00-12.00 Lounas

klo 14.00-15.45 Hiihto V 75 min. + j. 0,5 h sis. kevyet loikat.