

## Leiriohjelma

	Lauantai	Sunnuntai	Maanantai	Tiistai
Teema ja teho	Tasapaino, keskiraskas	Tekniikka, keskiraskas	Teho, raskas	Tekniikka, kestävyys, kevyt
Aamu 8:00		Aamuleikit	Aamuleikit	Aamuleikit
Aamiainen 8:30				
Aamutreeni 9:30—10:30		Tekniikka: tasatyöntö (HP)	Tekniikka: wassberg (HV)	Pitkä lenkki+vuorohiihdon tekniikkaa klo 11:00 asti (HP)
Lounas 11:00-14:00				
Iltapäivätreeni 16:00—17:00	Latuihin tutustuminen, tasapaino (HV)	Laskutekniikat, kuokka (HV)	Leirikisa (HP)	
Päivällinen 17-20:00				
Iltaohjelma	Lihashuolto telinesali 19:00—20:00	Lihashuolto telinesali 19:30—20:30	Lihashuolto telinesali 20:00—21:00	

HP=hiihto perinteinen, HV=hiihto vapaa

Lounaan ja päivällisen ajankohdat on merkattu ohjelmaan, syömään saa mennä näinä aikoina oman aikataulun mukaan. Ruokailu alkaa lauantain päivällisestä ja loppuu tiistain lounaaseen, jonka jälkeen saa lähteä kotiin. Ohjelma saattaa muuttua esim. sään takia.