

Leiriohjelma - Anttolan Urheilijat ja MiKV yhteisleiri, Pajulahti 2021



MIKKELIN
KILPA-VEIKOT

Pe 12.3.2021

15.00 -	Saapuminen, majoittuminen Puistopajuun
18.00-19.30	Pajulahti-halli Kaikki: juoksun tukiharjoitteita, koordinaatiot, pakara/keskivartalon aktivointi Suunnistajat: Sprinttisuunnistusvedot pihalla (yksittäiset rastivälit) Hyppääjät: korkeushyppy Kestävyysjuoksijat: henkselivedot/vauhtileikittely sisällä tai ulkona kävely/hölkäpalautus
19.00-20.00	Päivällinen, Päärakennus
20.00-21.00	Takkahuone: Vetoarjoituksen purku ajankohtaiset asiat Anttu ja MiKV

La 13.3.2021

07.15-09.30	Aamuverryttely, Aamiainen, Päärakennus
10.00-12.00	Pajulahti-halli Suunnistajat ja kestävyysjuoksijat: vetoarjoitus, esim. 6x1000m/800m/tai 600m 2min pal. TAI nuorille pyramidiharjoitus 200/400/600/800/800/600/400/200 Hyppääjät: seiväshyppy
12.00-13.30	Lounas, Päärakennus
15.00-17.30	Suunnistajat: Sprinttisuunnistusharjoitus, Lahti Kestävyysjuoksijat: Palauttava peruskestävyystreeni poluilla Hyppääjät: Minuuttivedot / ylämäkiharjoitteet?
17.00 ->	Päivällinen
19.00-20.00	Suunnistajat: Pöytäsuunnistuskisa Luokka Haavisto Yleisurheilijat: 2021 kisakalenteri, kilpailuihin valmistautuminen
20.00-21.00	Palauttava pilates/venyttely tai sähly, Voimistelutila?

Su 14.3.2021

07.15-09.30

Aamuverryttely, Aamiainen, Päärakennus

09.30-11.30

Suunnistajat: Maastosuunnistusharjoitus tai vaellus PK

Hyppääjät: pituus/kolmiloikka

Kestävyysjuoksijat: verryttelyssä pitkien viestien riistovaihdot, juoksijan voima + kuntopalloharjoitteet, loppuun ylämäki- ja alamäkivedot

11.00-12.00

Lounas, Päärakennus

12.00

Huoneiden luovutus

LEIRIN HINTA

6-16v. 154€/vkl

17v.- 174€/vkl

täysihoito sisältää majoituksen, aamupalan, lounaan ja päivällisen

VETÄJINÄ

Heikki Manninen, Lari Valtanen, muut tarkentuvat lähempänä

KULJETUS

Kuljetusta ei ole järjestetty seuran puolesta, mutta kyytiä voi kysyä leirille lähteviltä aikuisilta.

ILMOITTAUTUMINEN

MiKV ennakoilmoittautuminen seuran etusivulla olevan uutisen kautta **ke 17.2.2021**

mennessä. Ilmoittautuminen on sitova. **Peruutus tulee tehdä Mikolle 25.2.2021**

mennessä. Leirille saavat osallistua myös vanhemmat. Paljon uutta tietoa ja leirihenkeä on luvassa koko perheelle.

HUOMIO

Huomioithan, että mikäli vallitseva korona tilanne on maaliskuussa huono, seura voi perua leirin tai siirtää sen kokonaan seuraavalle vuodelle. Tiedotamme tästä ilmoittautuneille.

KYSYMYKSET LEIRISTÄ

Yleisurheilijat: Mikko Haverinen MiKV puh. 044 737 7254

Suunnistajat: Heikki Manninen Anttu puh. 0505772475