

ESLA, Etelän aluejoukkue toiminta, 2011 (2012) tytöt

Teholeiri, Pajulahden Urheiluopisto pe-su 1.-3.12.2023

(Pajulahdentie 167, 15560 Nastola)

Perjantai		
17:00-18:00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen	(Pääaula)
18:00-19:00	Leirin avaus	(Luokka Haavisto)
19:00-21:00	Harjoitus 1	(Palloilu 1 ja 2)
21:00->	Iltapala	(Iso Kukkanen)
22:00->22:30	Omiin huoneisiin->hiljaisuus	
Lauantai		
7:30	Aamureippailu	(Ulkona)
7:45->	Aamiainen	(Iso Kukkanen)
9:00-11:30	Harjoitus 2	(Palloilu 1 ja 2)
12:00->	Lounas	(Iso Kukkanen)
13:00-14:00	Lepo / palautuminen	(Huoneissa)
15:00-17:30	Harjoitus 3	(Palloilu 1 ja 2)
18:00->	Päivällinen	(Iso Kukkanen)
19:00-20:00	Palaveri/teoria	(Luokka Haavisto)
20:30->	Iltapala	(Iso Kukkanen)
22:00->22:30	Omiin huoneisiin->hiljaisuus	
Sunnuntai		
7:30	Aamureippailu	(Ulkona)
7:45->	Aamiainen	(Iso Kukkanen)
9:00-11:30	Harjoitus 4	(Palloilu 1 ja 2)
11:30->	(huoneiden luovutus) ja lounas	(Iso Kukkanen)
13:30-16:00	Harjoitus 5 ja (leirin päätös)	(Palloilu 1 ja 2)
16:00->	Päivällinen-> kotimatalle	(Iso Kukkanen)