TIISTAI 21.6.

13.00 Lounas kentällä ja leirin aloitus
14.00 Yhteiset alkulämmittelyt
14.30 Ryhmiin jakaminen tekniikan ja matkan perusteella, tekniikkavalmennusta
16.00 Uinti, siesta

17.00 Päivällinen kentällä
18.00 Apuja välinevirityksessä (ryhmissä) tai jos oma jousi on kunnossa, niin jousikokeiluja tai aamun tekniikkavinkkien harjoittelua
20:00 Saunat ja iltapuuhat

KESKIVIIKO 22.6.

07 - 09 Aamiainen hotellilla, aamu-uinti, laiturijoogaa vapaaehtoisille
10.00 Fysiikkajuttuja (motoriikkaa, tasapainoa, käsi-silmä-koordinaatioharjoitteita)
10.30 Ammuntatreeni (ohjaajat paikalla valmentamassa)
12.00 Lounas
13.00 Frisbee golfia / sulkapalloa / taljajousen, pitkäjousen kokeilua / tasapainoliinalla (slackline) harjoittelua / leirin haasteiden suoritusta / 3D esittely
15.00 Tauko (uintia, siestaa tai hengailua)
16.00 Päivällinen kentällä
17.00 Psyykkisen valmentautumisen perusteet, maastojousiammunnan perusteet, 3D
19.00 Grilli lämpimäksi, uintia, hengailua

TORSTAI 23.6.

07 - 09 Aamiainen hotellilla, laiturijoogaa
10.00 Leirikisa & World Archeryn taitomerkkien suoritus

12.00 Lounas, leirin päätös, yhteenveto