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