

**30.6. (perjantai)**

Saapuminen leirille n. (klo 13, omien aikataulujen mukaan)

klo 14:00 Karnevaaliavaus (luokka)

klo 15:00 Kilpailuun valmistava treeni (koulun läheisyydessä)  
Päivällinen (aika tarkentuu lähempänä tapahtumaa)

klo 19-20 Iltapelit + kehonhuolto (pallokenttä)  
Iltapala (aika tarkentuu)

klo 23 Hiljaisuus

**1.7. (lauantai)**

Aamupala (aika tarkentuu)

klo 9-11:30 Karnevaalikelkailut (aikamuutokset mahdollisia)  
Lounas (aika tarkentuu)

klo 14–15 Luento

klo 15:30 Tekniikkapainotteinen kevyt huuhtelu  
Päivällinen (aika tarkentuu)

klo 18–19 Tekniikkaluento (luokka)

klo 19-20 Iltapelit + kehonhuolto yhdessä juoksijoiden kanssa (pallokenttä)  
Iltapala (aika tarkentuu)

klo 23 Hiljaisuus

## **2.7. (sunnuntai)**

- klo 7:30 Aamureippailu  
Aamupala (aika tarkentuu)
- klo 9:00 Kisavideoiden katselu (luokka)
- klo 10:00 Tekniikkaklinikat kentällä + soveltava harjoitus  
Lounas (aika tarkentuu)
- klo 13:00 Urheilijapaneelihaastattelu (kävelijät + juoksijat)
- klo 15:30 Monipuolisuusharjoitus; esteharjoitus kävelijät, juoksijat kävelyharjoitus (?)  
Päivällinen (aika tarkentuu)
- klo 18–19 Lihaskunto / liikkuvuus / kehonhallinta (pallokenttä)
- klo 19–20 Iltapelit / ohjelma yhdessä juoksijoiden kanssa  
Iltapala (aika tarkentuu)
- klo 23 Hiljaisuus

## **3.7. (maanantai)**

- klo 7:30 Aamureippailu  
Aamupala (aika tarkentuu)
- klo 9:00 Luento (luokka)
- klo 10:00 1000 m massalähtönä + monipuolisuusharjoitus (urheilukenttä)  
Lounas (aika tarkentuu)
- klo 13:00 Päätös ja yhteenveto leiristä
- klo 14:00 Huoltava harjoitus yhdessä juoksijoiden kanssa
- n. klo 16 Kotia kohti!