

Kesä 2021:

Kilpailukanslia avataan klo 9

Torstai 1.7.

- 13.00 Kilpailut matkoilla 3000 m ja 1000m
- 14.30 Avaus
- 15.30 Lajiharjoitus sis. ylämäkeä ym.
Päivällinen (klo 16:30-18)
- 18.00 Tekniikkaluento
- 19.00 Lihaskunto ja liikkuvuus
- 20.00 Iltapelit
- 20.45 Yhteinen venyttely
Iltapala (klo 20:30-21:30)
- 23.00 Hiljaisuus (ehdoton!)

Perjantai 2.7.

- 7.15 Aamureippailu
Aamiainen (klo 7:30-8:30)
- 9.00 Kilpakävelyverryttely + tekniikkaharjoitus + nopeus
Lounas (klo 11-12:30)
- 12.30 Kilpakävelijän polku - oletko kartalla?
- 14.00 Tekniikkaklinikat kentällä + soveltava harjoitus
- 16.30 Valmennusklinikat
Päivällinen (klo 16:30-18)
- 19.00 Huuhteluharjoitus + iltapelit
- 20.15 Kehonhuoltoharjoitus + jalkateräjumppa
Iltapala (klo 20:30-21:30)
- 23.00 Hiljaisuus (ehdoton!)

Lauantai 3.7.

- 8.00 Aamuverryttely/liikelaajuudet/herättelyt
Aamiainen (klo 7:30-8:30)
- 9.15 Kilpakävelyn trendit, mikro- ja megamuodossa
- 11.30- Kilpailut (lounas klo 11-12:30)
- 13.30 Valmennusklinikat
- 14.30 Luento/haastattelu: Kokemuksia nuorten arvokilpailuista
- 16.00 Tekniikkapainotteinen kevyt huuhtelu
Päivällinen (klo 16:30-18)
- 19.00 Iltapelit
- 20.30 Yhteinen venyttely
Iltapala (klo 20:30-21:30)
- 23.00 Hiljaisuus (ehdoton!)

Sunnuntai 4.7.

- 7.30 Aamureippailu
- 8.00 Aamiainen
- 8.30 Päätös ja yhteenveto

9.45 1000 m massalähtönä - kaikki mukaan!
10.00 Monipuolisuusharjoitus/huuhtelu
Lounas (klo 11-12:30)

Kotia kohti!

Lajikoulun ohjaajat:

Lajikoulurehtori ja vanhempainryhmä:

Marko Kivimäki, p. 0500-432 753, rockhill@netikka.fi

Aleksi Ojala

Karoliina Kaasalainen

Jani Lehtinen (SUL)