

# KESTÄVYYSKARNEVAALIT 2023

			PE	LA	SU	MA
			Ap. Leirille saapuminen Ip. Kisat alkavat (harjoitus niille jotka eivät kisa) Päivällinen Ilta Leirin avaus n. klo 20 Ryhmäytyminen ja kouluttajien johdolla huoltava treeni ja päivän kisan läpikäynti. Iltapala	Aamuherättely Aamupala Ap. klo 10.00–11.30 Valmentajien yhteistoiminta (Rami Virlander alustaa) + ajankohtaiset asiat. Valmentajien keskustelut klo 13.00–14.00 Koulutusosio vanhemmille/ huoltajille (aihe avoin) Kisat jatkuvat (harjoitus niille, jotka eivät kisa) Ilta Huoltavat Liikkuvuus/ jalkateräjumppa tehdään yhdessä kävelijöiden kanssa	Aamuherättely Aamupala Ap. klo 9.30 Aerobinen + herättelevät rullaukset + toiminnallista kuntopiiriä/Rehitorit Lounas Pv. Urheilijapaneeli (juoksu + kävely) / Urheilijat, urheilijapaneeli / haastattelu Ip. harjoitus Esteharjoitus Yhd. kävelijöiden kanssa? -osaharjoitteet, kuivaesteet, vesieste, ryhmässä juoksu Päivällinen Ilta Pelit/Huoltava	Aamuherättely Aamupala Ap. Helpot intervallit Lounas Ip. Huoltava/palauttava harjoitus yhdessä kävelijöiden kanssa. Kotiin lähtö n. klo 16.00