

30.6. (perjantai)

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

| | |
|-----------------|---|
| klo 14:00 | Karnevaaliavaus (luokka) |
| klo 15:00 | Kilpailuun valmistava treeni (koulun läheisyydessä) |
| klo 16:30–18 | Päivällinen |
| klo 19-20 | Iltapelit + kehonhuolto (pallokenttä) |
| klo 20:30-21:30 | Iltapala |
| klo 23 | Hiljaisuus |

1.7. (lauantai)

| | |
|-----------------|---|
| klo 7:30-8:00 | Aamureippailu |
| klo 7:30-8:30 | Aamupala |
| klo 9-11:30 | Karnevaalikilpailut (aikamuutokset mahdollisia) |
| klo 11:30–13 | Lounas |
| klo 14–15 | Luento |
| klo 15:30 | Tekniikkapainotteinen kevyt huuhtelu |
| klo 16:30–18 | Päivällinen |
| klo 18–19 | Tekniikkaluento (luokka) |
| klo 19-20 | Iltapelit + kehonhuolto yhdessä juoksijoiden kanssa (pallokenttä) |
| klo 20:30-21:30 | Iltapala |
| klo 23 | Hiljaisuus |

2.7. (sunnuntai)

| | |
|-----------------|---|
| klo 7:30-8:00 | Aamureippailu |
| klo 7:30-8:30 | Aamupala |
| klo 9:00 | Kisavideoiden katselu (luokka) |
| klo 10:00 | Tekniikkaklinikat kentällä + soveltava harjoitus |
| klo 11:30–13 | Lounas |
| | |
| klo 13:00 | Urheilijapaneelihaastattelu (kävelijät + juoksijat) |
| klo 15:30 | Monipuolisuusharjoitus; esteharjoitus kävelijät, juoksijat kävelyharjoitus |
| klo 16:30–18 | Päivällinen |
| | |
| klo 18–19 | Lihaskunto / liikkuvuus / kehonhallinta (pallokenttä) |
| klo 19–20 | Iltapelit / ohjelma yhdessä juoksijoiden kanssa |
| klo 20:30-21:30 | Iltapala |
| klo 23 | Hiljaisuus |

3.7. (maanantai)

| | |
|---------------|--|
| klo 7:30-8:00 | Aamureippailu |
| klo 7:30-8:30 | Aamupala |
| klo 9:00 | Luento (luokka) |
| klo 10:00 | 1000 m massalähtönä + monipuolisuusharjoitus (urheilukenttä) |
| klo 11:30–13 | Lounas |
| klo 13:00 | Päätös ja yhteenveto leiristä |
| klo 14:00 | Huoltava harjoitus yhdessä juoksijoiden kanssa |
| n. klo 16 | Kotia kohti! |