

K-S Hiihto piirileiri 22.-24.09.2023 Piispala

Ryhmäjako:

N/M 10

N/M 12

N/M 14

N/M 16

N/M 18

Perjantai 22.09.2023

12:30	Saapuminen Piispalaan, ilmoittautuminen vastaanottoon
13:30	Leirin avaus ja välipala / Lintuselkä kokoustila
14:30	Rullahiihto V, tekniikka/taito/nopeus
17:00-17.30	Päivällinen
17:30-19:00	Frisbeegolf
20:00	Rantasauna ja Iltapala takkatuvalla
22:15	Hiljaisuus

Lauantai 23.09.2022

7:45	<i>Aamulenkki</i>
8:00-8.30	<i>Aamiainen</i>
9:30	<i>Sauvajuoksu tehoharjoitus, intervallit:VK-ANAK vauhtileikkittelyä vetojen aikana</i>
11:30-12:00	<i>Lounas</i>
14:30	<i>JK + koordinaatiot + kevyt kuntopiiri / Ulkona, sateen sattuessa sisällä</i>
17:00-17.30	<i>Päivällinen</i>
19:00-20:00	<i>Temppurata yläsalissa ja lihashuolto</i>
20:15	<i>Iltapala</i>
23:00	<i>Hiljaisuus</i>

Sunnuntai 24.09.2023

8:00-8.30	<i>Aamiainen</i>
9:30	<i>Rullahiihto P, tasatyöntö painotus (nuorimmilla mahdollista mennä vapaan rullilla, mutta perinteisen sauvoilla)</i>
11:30-12:00	<i>Lounas</i>
12:30	<i>Leirinpäätös Majoitustilassa</i>