

K-S Hiihto piirileiri 04.-07.2022 Piispala

Ryhmäjako:

N/M 10

N/M 12

N/M 14

N/M 16

N/M 18

Torstai 04.08.2022

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	
20-21.30	Uinti ja lihahuolto altaalla / Piispalan ohjaaja	
21:30	Iltapala	/ Majoitustiloilla
22:00	Hiljaisuus	

Perjantai 05.08.2021

7:45	Aamulenkki	
8:00-8.30	Aamiainen	
9:30	Sauvajuoksu tehoharjoitus, intervallit:VK-ANAK vauhtileikkittelyä vetojen aikana	
11:30-12:00	Lounas	
14:30	JK + koordinaatiot + kevyt kuntopiiri	/ Ulkona, sateen sattuessa liikuntasali
17:00-17.30	Päivällinen	
19:00-20.30	Temppurata yläsalissa ja lihahuolto	
21:00	Iltapala	/ Majoitustiloilla
22:00	Hiljaisuus	

Lauantai 06.08.2021

7:45	Aamulenkki	
8:00-8.30	Aamiainen	
9:30	Rullahiihto P, tasatyöntö painotus (nuorimmilla mahdollista mennä vapaan rullilla, mutta perinteisen sauvoilla)	
11:30-12:00	Lounas	
14:00	Välipala	
15:00	Melonta harjoitus	
17:30-18.00	Päivällinen	
19:30	Peli ja Lihahuolto	/ Sisäliikuntasali
20:15-22:00	Rantasauna ja Iltapala takkatuvalla	
22.30	Hiljaisuus	

Sunnuntai 07.08.2021

8:00	Aamiainen	
9:00	Vaellus, polkujuoksu	
11.30-12:00	Lounas	
12:30	Leirin päätös	/ Lintuselkä kokoustila