

## K-S Hiihdon piirileiri 26.-28.05.2023 Piispala

### Ryhmäjako:

N/M 10

N/M 12

N/M 14

N/M 16

N/M 18

### Perjantai 26.05.2023

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	
19-21.00	Kuplajalkapalloilua / Piispalan ohjaaja	
21:30	Iltaapala	/ Majoitustiloilla
22:00	Hiljaisuus	

### Lauantai 27.05.2023

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, sateen sattuessa liikuntasali	
17:00-17.30	Päivällinen	
19:00-20.00	Temppurata yläsalissa ja lihashuolto	
20:30	Iltaohjelmaa: Rantasauna ja HS-Cup palkitsemiset	
23:00	Hiljaisuus	

### Sunnuntai 28.05.2023

8:00	Aamiainen	
9:00	Rullahiihto V, tasatyöntö painotus	
11.30-12:00	Lounas	
12:30	Leirin päätös	/ Majoitustilassa