

VESILEPPIS LEIRI 30.10. - 1.11.2026 OHJELMA:

PE 30.10.

12:00	Lähtö Tiiriöstä
16:00	Majoittuminen
17:00	75 min hiihto - tutustuminen putkeen + tekniikkaharjoitus
18:45	Päivällinen
21:00	Huoneissa hiljaista

LA 31.10.

7:45	Aamulenkki + aamiainen
9:00	Hiihto 60 - 75 min: tekniikkaa vapaalla (liuku, rytmi, tasatyöntö) + n. 60 min ulkona - mahdolliset leiriolympialaiset?? pelejä, leikkejä
11:30	Lounas
13:30	Hiihto 75 min: Taitoharjoituksia + viestit
15:00	Kylpylä
17:30	Päivällinen
19:00	Liikkuvuus ja lihahuolto 30 min - ryhmäliikuntatila
21:00	Huoneissa hiljaista

SU 1.11.

7:45	Aamulenkki + aamiainen
9:00	Hiihto 75 min: Peruskestävyys + erilaisia hiihtotekniikoita ja tehtäviä vaihtaen
11:00	Kylpylä
12:30	Lounas
13:00	Kotimatkalle
n. 17:30	Paluu Hämeenlinnaan

Mukaan ja muuta huomioitavaa:

- Hiihtoharjoitukset tehdään vapaalla, joten vapaan hiihtovarusteet, hiihto-, ulko- ja sisäliikuntavarusteet. Ei tarvita sisäpelikenkiä! Uimavarusteet sekä juomavyö/pullo
- Eväät perjantain matkalle sekä välipalat ja iltapalat Vesileppiksessä (kauppa ihan kävelymatkan päässä Vesileppiksestä).