

Piirileiri 6-9.8 2020 Taivalkoski leiriohjelma

Torstai

Klo 14.00 mennessä Majoittuminen

14.30 Leiripalaveri

15.30 JK 2h väliin 3x10 min juosten VK happea kehoon. Tekniikka.

17.30 Päivällinen

20.00 Lihashuolto + Iltapala

Perjantai

8.00 Aamiainen

9.30 RHp PK/VK TT+ Tekniikka

12.00 Lounas

15.30 SR/NV 3-4x5x45 sek. Teho

18.00 Päivällinen

20.00 Lihashuolto + iltapala

Lauantai

8.00 Aamiainen

9.30 RHv PK/VK ruskot + tekniikka

12.00 Lounas

15.30 SR/LK rinteessä PK

18.00 Päivällinen

20.00 Lihashuolto + iltapala

Sunnuntai

8.00 Aamiainen

9.30Yhdistelmä RHp + JK 3h PK

13.00 Lounas + Leiripalaveri

TERVETULOA Taivalkoskelle

Matti Ylilauri 0442732308

Risto Kittilä 0400192718