

Leiriohjelma P-P-Hiihto Mini- ja Hopeasompa, 14.-16.6.

Pe 14.6

Klo 14.00	Leirin avaus
Klo 15.00-17.00	Suoharjoitus (sis.5x3 min VK-MK / 2 min palautus)
Klo 17.30	Päivällinen
Klo 19.00	Juoksukoordinaatio/lihashuolto, Urheilukentällä
Klo 20.30	Iltapala

La 15.6

Klo 07.30	Aamulenkki ja aamupala
Klo 09.00-11.00	Rullahiihto V + tasatyöntö
Klo 12.00	Lounas
Klo 15.00-17.00	Sauvarinneharjoitus
Klo 17.30	Päivällinen
Klo 19.00	Kuntopiiri + pelailu/lihashuolto, Urheilukentällä
Klo 20.30	Iltapala

Su 16.6

Klo 7.30	Aamupala
Klo 9.00-12.00	Pidempi peruskestävyyslenkki/vaellus sauvakävelen
Klo 12.30->	Lounas + leirin päätös

Ota mukaan leirille:

- kumisaappaat ja suolle soveltuvat varusteet
- vapaan rullasukset tai -luistimet, rullahiihtosauvat, KYPÄRÄ! (kynär- ja polvisuojat)
- sauvakävelysauvat, juoksuvarusteet
- juomapullo/juomavyölaukku
- (uintivarusteet, sään salliessa uintimahdollisuus)
- Iloista ja reipasta mieltä! 😊