



Vuokatti Ski Team Camp maastohiihtoleiri 19.-22.6.2021

Lauantai 19.6.2021

-12.30	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon	
14.00	Leirin avaus	Stadion
15.00	Vaaran valloitus	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Iltapala	

Sunnuntai 20.6.2021

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Harjoitus 1. Ryhmä 1: Hiihto vapaan tekniikka Ryhmä 2: Sauvaloikka nopeusvoima	Hiihtotunneli Stadion
12.00	Lounas	
13.30	Luento: Nuoren Urheilijan harjoittelu – Markus Vuorenmaa	Iso-Pöly auditorio
15.00	Harjoitus 2. Ryhmä 1: Sauvaloikka nopeusvoima Ryhmä 2: Hiihto vapaan tekniikka	Stadion Hiihtotunneli
18.00	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Iltapala	

Maanantai 21.6.2021

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Harjoitus 1. Ryhmä 1: Parisprintti harjoitus (V) Ryhmä 2: Juoksutaito ja koordinaatiot	Hiihtotunneli Stadion
12.00	Lounas	
13.30	Luento: Katri Lylynperä – Minun ura	Iso-Pöly auditorio
15.00	Harjoitus 2. Ryhmä 1: Juoksutaito ja koordinaatiot Ryhmä 2: Parisprintti harjoitus vapaalla	Stadion Hiihtotunneli
18.00	Päivällinen	
19:30	Peli + lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Iltapala	

Tiistai 22.6.2021

07.00 - 08.00	Aamiainen	
09:00	Vaaran vaellus	Stadion
12:00	Lounas	

Leiriharjoitukset:

1. Vapaan hiihto (taito ja tekniikat parisprinttiä silmällä pitäen)
2. Sauvaloikka nopeusvoima
3. Parisprinttiharjoitus vapaalla hiihtotavalla
4. Juoksutaito ja koordinaatiot