



Vuokatti Ski Team Camp maastohiihtoleiri 8.-11.6.2019

Ohjelmarunko

Lauantai 8.6.2019

-12.30	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon ja leirirannekkeiden lunastus.	
14.00	Leirin avaus	Vuokattihalli
15.00	Vaaran valloitus	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Sunnuntai 9.6.2019

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Harjoitus ks. alla	Stadion
12.00	Lounas	
13.30	Huippu-urheilijan luento Martti Jylhä	Vuokattihalli
15.00	Harjoitus ks. alla	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Maanantai 10.6.2019

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Harjoitus ks. alla	Stadion
12.00	Lounas	
13.30	Luento: Lasten ja nuorten nopeusharjoittelu Mikko Virtanen	LS Ilves/Kettu
15.00	Harjoitus ks. alla	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Peli + lihashuolto	Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Tiistai 11.6.2019

07.00 - 08.00	Aamiainen	
09:00	Vaaran vaellus	Stadion
12:00	Lounas	
12:45 - 13.15	Akatemiaurheilijan päivä Jaakko Halonen	LS Ilves/Kettu

Tarkempi ryhmäkohtainen ohjelma jaetaan avauksen yhteydessä.

Leiriharjoitukset:

1. Vapaan rullahiihto (taito)
2. Perinteisen hiihto tunnelissa + tekniikkaklinikka (kuvaus + analysointi)
3. Sauvarinne
4. Nopeus/taito