



Vuokatti Ski Team Camp maastohiihtoleiri 9.-12.6.2018

RYHMÄ 1

Lauantai 9.6.2017

-12.30	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon ja leirirannekkeiden lunastus.	
14.00	Leirin avaus	Vuokattihalli
15.00	Vaaran valloitus (perinteinen läähätysarjoitus mukavasti ryhmän tukemana)	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Sunnuntai 10.6.2017

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Taitoharjoitus + mäkihyppydemo	Stadion
12.00	Lounas	
13.30	Huippu-urheilijan luento Eveliina Piippo	Iso-Pölly/Vuokattihalli
15.00	Sauvaloikkaintervalli + ampumahiihtodemo	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Maanantai 11.6.2017

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Vapaan hiihto tunnelissa + tekniikkaklinikka	Stadion
12.00	Lounas	
13.30	Harjoitteluun liittyvä luento	Iso-Pölly
15.00	Sauvarinne + nopeus/koordinaatio	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Peli + lihashuolto	Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Tiistai 12.6.2017

07.00 - 08.00	Aamiainen	
09:00	Pitkä PK-harjoitus vaaralla	Stadion
12:00	Lounas	
12:45 - 13.15	Akatemaurheilijan päivä	Jaakko Halonen Iso-Pölly

Leiriharjoitukset:

1. Vapaan hiihto tunnelissa + tekniikkaklinikka (kuvaus + analysointi)
2. Sauvaloikkaintervalli + ampumahiihtodemo
3. Sauvarinne + nopeus/koordinaatio
4. Taitoharjoitus + mäkihyppydemo