



Vuokatti Ski Team Camp maastohiihtoleiri 5.-8.6.2020

(huom. leiri on aikaistettu yhdellä vrk:lla, alkuperäinen ajankohta 6.-9.6.)

Perjantai 5.6.2020

-12.30	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon	
14.00	Leirin avaus	Stadion
14.30	Vaaran valloitus	Stadion
17.00-18.00	Päivällinen	
19.30	Lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Lauantai 6.6.2020

07.45	Aamulenkki	Stadion
08-09.00	Aamiainen	
09.30	Harjoitus	Stadion
11.30-12.30	Lounas	
13.00	Luento: Minun ura Vilma Nissinen	Iso-Pöly auditorio
14.30	Harjoitus	Stadion
17-18.00	Päivällinen	
19.30	Lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Sunnuntai 7.6.2020

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Harjoitus	Stadion
11.30-12.30	Lounas	
13.00	Luento: Valmennuksen uusi linjaus Mikko Virtanen	Iso-Pöly auditorio
14.30	Harjoitus	Stadion
17-18.00	Päivällinen	
19.30	Peli + lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Maanantai 8.6.2020

07.30 - 08.00	Aamiainen	
09:00	Vaaran vaellus	Stadion
11.30-12.30	Lounas	

Leiriharjoitukset la-su:

1. Vapaan rullahiihto (taito)
2. Vapaan hiihto Vuokatinrinteillä + tekniikkaklinikka (kuvaus + analysointi)
3. Telinesali taito/ketteryyys/lihaskunto
4. Juoksu/koordinaatio/loikat

Ryhmäkohtaiset ohjelmat jaetaan leirin alussa.