



VUOKATTI SPORT

BECOME A CHAMPION

Kesämäkikauden avaus Vuokatissa 6.-9.6.2022

Ma 6.6.

15.00 Leirin avaus	<i>Iso-Pölly auditorio</i>
15:30 Verryttely+Mäkiharjoitus	<i>Stadion/pikkumäet</i>
17:30 Päivällinen	
19:30 Pienpelit/lihashuolto	<i>Stadion + Telinesali</i>
20:45 Iltapala	

Ti 7.6.

08:00 Aamuverryttely ja aamiainen	
09.00 Koordinaation harjoitus	<i>Stadion</i>
9.30 Mäkiharjoitus + hiihtoharjoitus tunnelissa	<i>Pikkumäet</i>
11:30 Lounas	
13.30 Mäkijuniorista arvokisaurheilijaksi - luento	<i>Iso-Pölly auditorio</i>
15.00 Mäkiharjoitus + hiihtoharjoitustunnelissa	<i>Pikkumäet / hiihtotunneli</i>
17.30 Päivällinen	
19:30 Kenttätetit	<i>Stadion</i>
21:00 Iltapala	



VUOKATTI SPORT

BECOME A CHAMPION

Ke 8.6.

08:00 Aamuverryttely ja aamiainen

09:00 Mäkiharjoitus

Pikkumäet

Hiihtoon osallistuvat

Telinesali

10:00 Mäkiharjoitus

Pikkumäet

11:30 Lounas

14:00 Hiihto-osuus tunnelissa

Hiihtotunneli

15:00 Mäkiharjoitus

Pikkumäet

17:30 Päivällinen

20:00 Lihashuolto

Telinesali

20:30 Iltapala

To 9.6. Leirikisapäivä (2 kilpailuhyppyä)

8:00 Kisaverryttely + Aamiainen

9:00 HS14

10:00 HS32

11:00 HS 54

Palkintojenjaot mäkimontussa

12:00 lounas

Ryhmäkohtaiset ohjelmat jaetaan paikan päällä.