***V*UOKATTI SPORT BECOME A CHAMPION**

**Kesämäkikauden avaus Vuokatissa 1.-*4.6.*2020 Ryhmä 1**

**Ma 1.6.**

**14.00 avaus**

**stadion**

**14:30 info yläkoululeirityksestä hopeasomparyhmälle,**

**iso-pölly**

**15:00 mäkiharjoitus**

**stadion/pikkumäet**

**17:00 päivällinen**

**19:30 pienpelit/lihashuolto**

**stadion**

**20:45 Iltapala**

**Ti 2*.*6.**

**8:00 aamujumppa**

**stadion**

**8:30 aamiainen**

**10:00 mäkiharjoitus**

**stadion*/*pikkumäet**

**12:30 lounas**

**13.30 lähtö hiihtoharjoitukseen**

**14:00 Hiihtoharjoitus tai vaellus (Yhdistetyn urheilijat)**

**Vuokatinrinteet**

**15:00 Mäkiharjoitus**

**stadion/pikkumäet**

**17:00 päivällinen**

**19:00-20:00 Falko Krismayr luento LS Iso-Pölly**

**20:00 taitoharjoitus**

**kenttä/telinevoimistelusali**

**21:00 Iltapala**

**Ke 3*.*6.**

**Klo 7:30 aamujumppa**

**stadion**

**8:00 Aamiainen**

**9:00 Mäkiharjoitus ryhmä**

**stadion/pikkumäet**

**11:30 lounas**

**13:00 tietoisku mäkivarusteet**

**LS Iso-Pölly**

**14:30 Yhdistetyn hiihto-osuus kisa**

**Vuokatinrinteet tai maastojuoksu (Tekniikkarinne)**

**15:30 Mäkiharjoitus**

**stadion/pikkumäet**

**17:00 Päivällinen**

**18:30-n. 20:30 Luento: Petter Kukkonen**

**LS Iso-Pölly**

**20:00 Lihashuolto**

**stadion/vuokattihalli**

**21:00 Iltapala**

**To *4.*6. leirikisapäivä**

**8:00 aamiainen**

**8:30**

**HS14**

**pikkumäet**

**9:00**

**HS14**

**09:30 HS32**

**10:00**

**HS32**

**10:30**

**HS5*4***

**11:00**

**HS54**

**Palkintojenjaot**

**mäkimontussa**

**11:30-12:30 lounas**

**Ryhmäkohtaiset ohjelmat jaetaan paikan päällä.**

**Vuokatti Sport | Opistontie 4 | 88610 Vuokatti, FINLAND | www*.v*uokattisport.fi**