



**VUOKATTI SPORT**

BECOME A CHAMPION

## **Latu Lentoon kesämäkikaudenavaus 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, kaikki palkitaan!

12:00 lounas

Ryhmäkohtaiset ohjelmat jaetaan paikan päällä.