



VUOKATTI SPORT BECOME A CHAMPION

Kesämaikikauden avaus Vuokatissa 7.-10.6.2021

**Ma 7.6.**

14.00 Leirin avaus	<i>Stadion</i>
15:00 Mäkiharjoitus	<i>Stadion/pikkumäet</i>
17:00 Päivällinen	
18.30 Luento/tietoisku; Nuorten harjoittelu	LS Iso-Pölly
19:30 Pienpelit/lajitaito	<i>Stadion</i>
20:45 Iltapala	

**Ti 8.6.**

8:00 Aamujumppa	<i>Stadion</i>
8:30 Aamiainen	
10:00 Mäkiharjoitus	<i>Stadion/pikkumäet</i>
12:30 Lounas	
13.30 Luento/tietoisku; Lajitekniikat	LS Iso-Pölly
15:00 Mäkiharjoitus	
16:30 Hiihtoharjoitus; Taito/tekniikka	<i>Stadion/pikkumäet</i>
17:30 Päivällinen	
19:30 Taitoharjoitus	<i>Kenttä/telinesali</i>
21:00 Iltapala	



**Ke 9.6.**

7:30 Aamujumppa

*Stadion*

8:00 Aamiainen

9:00 Mäkiharjoitus

*Stadion/pikkumäet*

11:30 Lounas

13:00 Luento/tietoisku; Välineet

LS Iso-Pölly

14:30 Yhdistetyn hiihto-osuus

15:30 Mäkiharjoitus

*Stadion/pikkumäet*

17:00 Päivällinen

19:30 Lihashuolto

*Stadion/vuokattihalli*

20:30 Iltapala

**To 10.6. Leirikisapäivä (2 kilpailuhyppyä)**

8:00 Aamiainen

9:00 HS14

10:00 HS32

11:00 HS 54

Palkintojenjaot mäkimontussa

11:30-12:30 lounas

Ryhmäkohtaiset ohjelmat jaetaan paikan päällä.