



Vuokatin kesämäkikauden avaus 3.-6.6.2019

OHJELMARUNKO

Maanantai 3.6.

n. 14:00	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon ja leirirannekkeiden lunastus.	
15:00	Leirin avaus ja ryhmiin jako	Stadion/V-halli
15:30	Verryttely/lajitaito + mäkiharjoitus	Stadion/mäet
18:00	Päivällinen	
19:00	Peli ja lihashuolto	Stadion/V-halli

Tiistai 4.6.

7.45 -	Aamulenkki + aamiainen	
9.30 - 11.00	Verryttely/lajitaito + mäkiharjoitus	Stadion/mäet
11:30	Mahdollisuus tunnelihihtoon	Hiihtotunneli
12:00	Lounas	
13:30	Mäki/yh:n perusteet luento	
15:30	Verryttely + mäkiharjoitus + peli	Stadion
18:00	Päivällinen	
19:00	Mäkihyppääjän taitoharjoittelu demo	Stadion

Keskiviikko 5.6.

7.45	Aamulenkki + aamiainen	
09:30 - 11.30	Juoksu/mäkifysiikka + mäkiharjoitus	Stadion
12:00	Lounas	
13:00	Urheilijan ura luento	
14.00 - 15.30	Verryttely + nopeus ja pompputestit	Stadion
14:00	Yh-leirikisan hiihto-osuus	Tunneli
15:00	Mäkiharjoitus	Stadion
18:00	Päivällinen	
19:00	Iltamäkiharjoitus HS15, HS32, HS 54 (vapaaehtoinen)	Stadion
20.00 - 20.15	Joukkueen johtajien kokous	
20.00 - 21.00	Yllätysohjelma	Stadion/V-halli
21:00	Sauna + uinti	

Torstai 6.6.

7.45	Aamulenkki + aamiainen	
8.30 - 11.30	Leirikilpailu	HS15, HS35, HS54
11.45	Palkintojenjako ja leirin päätös	
11.45 - 12.15	Lounas	

HUOM! Ilmoittautuminen leirikisaan henkilökohtaisesti ti 4.6. klo 16 opiston vastaanottoon.