

Julia Kykkäsen tyttömäkileiri ja Vuokatin mäkiweekki 4.-7.6.2018

OHJELMARUNKO

Maanantai 4.6.

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

Tiistai 5.6.

7.45 -	Aamulenkki + aamiainen	
9.30 – 11.00	Verryttely/lajitaito + mäkiharjoitus	Stadion/mäet
11:30	Mahdollisuus tunnelihihtoon	Hiihtotunneli
12:00	Lounas	
13:30	Juniorista mäkieliittiin - luento Lauri Hakola	Iso-Pölly LS
15:30	Verryttely + mäkiharjoitus + peli	Stadion
18:00	Päivällinen	
19:00	Mäkihyppääjän taitoharjoittelu demo	Stadion

Keskiviikko 6.6.

7.45	Aamulenkki + aamiainen (Amarillo)	
09:30 – 11.30	Juoksu/mäkifysiikka + mäkiharjoitus	Stadion
12:00	Lounas	
13:00	Julian oma tarina -luento	Iso-Pölly LS
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	Stadion
20.00 – 20.15	Joukkueen johtajien kokous	LS Rönkkö
20.00 – 21.00	Yllätysohjelma	Stadion/V-halli
21:00	Sauna + uinti	

Torstai 7.6.

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 5.6. klo 16 opiston vastaanottoon.

Ryhmäkohtaiset tarkennetut ohjelmat jaetaan avauksen yhteydessä.