



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	Keittolounas	
13:30	Mäki/yh:n perusteet (Kuisma/Kaitainen) luento	LS 5 Vuokattihalli
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	Keittolounas	
14.00 – 15.30	Verryttely + nopeus ja pompputestit	Stadion
14:00	Yh-leirikisan hiihto-osuus	Tunneli
16:00	Huippu-urheilijan ura Antti Aalto	LS Ilves
17:00	Päivällinen	
19:00	Iltamäkiharjoitus HS15, HS32, HS 54	Stadion
20.00 – 20.15	Joukkueen johtajien kokous	Rönkkö
20.00 – 21.00	Yllätysohjelma	Stadion/V-halli
21:00	Rantasauna + uinti	Rantasaunat

Torstai 6.6.

7.45	Aamulenkki + aamiainen	
8.30 – 11.30	Leirikilpailu	HS15, HS35, HS54
11.45	Palkintojenjako ja leirinpäätös	paikka ilm. myöh.
11.45 – 12.15	Keittolounas	

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