

Hopeasompaleiri Vuokatissa

**Leiriohjelma 28.-31.10.2021**

<b>Torstai</b>	<b>28.10.</b>	LÄHTÖ-/ (SUORITUSPAIKKA)
14:00	Avaus	Luentosali Iso- Pöly
15:00	H Vapaa, suksitaitavuus	Ensilumen latu
18:00	Päivällinen	
19:15	Juoksu + KP/ lihashuolto	Telinevoimistelusal
21:00	Iltapala	
<b>Perjantai</b>	<b>29.10.</b>	
7:30	Aamulenkki	
7:45	Aamiainen	
9:00	H Perinteinen, suksitaitavuus/ tekniikka	Ensilumen latu
12:00	Lounas	
13:00	Urheilijavieras	Luentosali Iso- Pöly
15:00	H Vapaa, tekniikka	Ensilumen latu
18:00	Päivällinen	
19:00	Verr. + Lihashuolto	Vuokattihalli K2
21:00	Iltapala	
<b>Lauantai</b>	<b>30.10.</b>	
7:30	Aamulenkki	
7:45	Aamiainen	
9:00	H Vapaa, sis. tekniikka/ taitavuus Mikko Virtanen	Ensilumen latu
12:00	Lounas	
13:00	Urheilupsykologi Eero Mikkilän luento: Tunteet urheilussa/ kilpailujännitys	Luentosali Iso- Pöly
15:00	H Perinteinen, sis. tekniikka/ taitavuus	Ensilumen latu
18:00	Päivällinen	
19:00	Lihashuolto + info	Vuokattihalli K2
21:00	Iltapala	

**Sunnuntai31.10.**

7:30	Aamulenkki
7:45	Aamiainen
9:00	Leirikisa
11:30	Lounas
12:30	Leirin päätös

Ensilumen latu/ tunneli