

Vuokatti Ski Team Camp leiriohjelma 26.-29.10.2023

Torstai	26.10.	
		LÄHTÖ-/ (SUORITUSPAIKKA)
15:00	Avaus	LS Rönkkö (päärakennus)
16:00	Hiihto P, vuorohiihto + kehittelyharjoitukset, Jussi Piirainen, Miska Poikkimäki, Tino Tiilikainen	Ensilumen latu
18:00	Päivällinen	
20:00	Jumppa, lihashuolto ja info	Telinesali Pallohalli
21:00	Iltapala	
Perjantai	27.10.	
7:45	Aamulenkki	
8:00	Aamiainen	
9:00	Hiihto Vapaa, taito-tasapaino, Katri Lylynperä, Jasmin Kähärä, Tino Tiilikainen	Ensilumen latu
12:00	Lounas	
14:00	Teoria tuokio - ominaisuusharjoittelu luentosalissa	LS Rönkkö (päärakennus)
16:00	Hiihto Vapaa, ylämäkitekniikat Santeri Erola, Eveliina Piippo, Tino Tiilikainen	Ensilumen latu
18:00	Päivällinen	
20:00	Lihashuolto + info	Telinesali Pallohalli
21:00	Iltapala	
Lauantai	28.10.	
7:45	Aamulenkki	
8:00	Aamiainen	
9:00	Hiihto V, tekniikka molle ja sauvoittaluistelu, Santeri Erola, Eveliina Piippo ja Tino Tiilikainen	Ensilumen latu
11:30	Lounas	
14:00	Juttutuokio, Even erilainen maailma, Santeri ja Eve	LS Rönkkö (päärakennus)
16:00	Hiihto P, tasamaantekniikat, Santeri Erola, Väinö Kotro	Ensilumen latu
18:00	Päivällinen	
20:00	Lihashuolto + info	Telinesali Pallohalli
21:00	Iltapala	
Sunnuntai	29.10.	
7:45	Aamulenkki	
8:00	Aamiainen	
9:30	Hiihtoharjoitus, taitokisailut, norjalainen verryttely Katri Lylynperä, Jasmin Kähärä, Tino Tiilikainen	Ensilumen latu
11:30	Päätös ja palkintojenjako	LS Rönkkö (päärakennus)
12:00	Lounas	