



Hopeasompalaisen ensilumenleiri 22.-25.10.2020

Torstai 22.10.

| | | |
|-------|---------------------------|------------------|
| 14.00 | Avaus | Ls Iso-Pölly |
| 15.00 | H V Suksitaitavuus | Ensilumen latu |
| 18.00 | Päivällinen | |
| 19.45 | J 15' + kevyt KP 30' + LH | Vuokattihalli K1 |
| 21.00 | Illtapala | |

Perjantai 23.10.

| | | |
|-------|---|------------------|
| 7.30 | Aamulenkki | |
| 7.45 | Aamiainen | |
| 9.00 | H P suksitaitavuus/tekniikka | Ensilumen latu |
| 12.00 | Lounas | |
| 13.00 | Tietoisku, tunteet osana urheilua, Eero Mikkela, psykkinen asiantuntija | LS Iso-Pölly |
| 15:00 | H V tekniikka | Ensilumen latu |
| 18.00 | Päivällinen | |
| 20.00 | Peli + lihashuolto | Vuokattihalli K1 |
| 21.00 | Illtapala | |

Lauantai 24.10.

| | | |
|-------|--|------------------|
| 7.30 | Aamulenkki | |
| 7.45 | Aamiainen | |
| 9.00 | HV nopeusharjoitus | Ensilumen latu |
| 11:30 | Lounas | |
| 13:00 | Tietoisku, suomalainen latu Mikko Virtanen | Ls Iso-Pölly |
| 15:00 | HP tekniikka | Ensilumen latu |
| 18.00 | Päivällinen | |
| 20.00 | Lihashuolto | Vuokattihalli K1 |
| 21.00 | Illtapala | |



VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Sunnuntai 25.10.

7.30 Aamulenkki

7.45 Aamiainen

9.00 Leirikisailu H V

Ensilumen
latu/tunneli

11:30 Lounas

12:30 Leirin päätös

Ls Iso-Pölly