



Hopeasompalaisen ensilumenleiri 24.-27.10.2019

Torstai 24.10.

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

Perjantai 25.10.

7.30	Aamulenkki	
7.45	Aamiainen	
9.30	HV suksitaitavuus/tekniikka	Ensilumen latu
12.00	Lounas	
13.00	Tietoisku, kilpailukauden harjoittelu – livo Niskanen	Ls Iso-Pölly
15:30	HP tekniikka	Hiihtotunneli
18.00	Päivällinen	
20.00	Peli + lihashuolto	Vuokattihalli K1
21.00	Illtapala	

Lauantai 26.10.

7.30	Aamulenkki	
7.45	Aamiainen	
9.30	HP nopeusharjoitus	Hiihtotunneli
12.00	Lounas	
13:00	Tietoisku, kilpailuun verryttely – Perttu Hyvärinen	Ls Iso-Pölly
15:30	HV tekniikka	Ensilumen latu
18.00	Päivällinen	
20.00	Lihashuolto – Ristomatti Hakola	Vuokattihalli K1
21.00	Illtapala	



VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Sunnuntai 27.10.

7.30 Aamulenkki

7.45 Aamiainen

9.30 HP Tekniikka

Hiihtotunneli

12.00 Lounas

13.00 Leirin päätös

Ls Iso-Pölly