



Naisten Hiihtoviikonloppu (luisteluhiihto)
VuokattiSportilla
19.-21.2.2021

Perjantai 19.2

16.00 –	Avaus ja vapaan hiihtotekniikat teoriassa	Luentosali
17.00 – 18.30	Hiihtomaa & Lähiladut tutuiksi	Lähtö stadionilta
19.00 –	Päivällinen	O'las
20.15 – 21.00	Kehonhuolto	Telinesali (Pallohalli)

Lauantai 20.2

8.00 –	Aamiainen	O'las
9.00 – 11.00	Vapaan hiihdon tekniikka / hiihtolenkki	Stadion
12.00 –	Lounas	O'las
13.00 – 14.00	Suksien huolto demo	
15.00 – 17.00	Vapaan hiihdon tekniikka / hiihtolenkki	Stadion
18.00 –	Päivällinen	O'las
19.15 – 20.00	Kehonhuolto	Vuokattihalli
20.00 – 22.00	Rantasaunat lämpimänä / avantouinti	Iso-Eikka

Sunnuntai 21.2

8.00 –	Aamiainen	O'las
9.00 –	Hiihto	
12.00 –	Lounas	O'las
13.00 – 14.00	Hiihtoharjoittelun suunnittelu / Päätös	Luentosali