



Vuokatti Ski Team Camp maastohiihtoleiri 12.-15.6.2021

Lauantai 12.6.2021

-12.30	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon	
14.00	Leirin avaus	Stadion
15.00	Vaaran valloitus	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Sunnuntai 13.6.2021

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Harjoitus	Stadion
12.00	Lounas	
13.30	Luento	Iso-Pöly auditorio
15.00	Harjoitus	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Maanantai 14.6.2021

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Harjoitus	Stadion
12.00	Lounas	
13.30	Luento	Iso-Pöly auditorio
15.00	Sauvarinne	Stadion
18.00	Päivällinen	
19:30	Peli + lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Illtapala	

Tiistai 15.6.2021

07.00 - 08.00	Aamiainen	
09:00	Vaaran vaellus	Stadion
12:00	Lounas	

Leiriharjoitukset:

1. Vapaan rullahiihto (taito)
2. Vapaan hiihto Vuokatinrinteillä + tekniikkaklinikka (kuvaus + analysointi)
3. Telinesali taito/ketteryyys/lihaskunto
4. Juoksu/koordinaatio/loikat

Ryhmäkohtaiset ohjelmat jaetaan leirin alussa