



Become a Champion – alustava leiriohjelma 12.-15.06.2025

Torstai 12.06.2025

	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon	
14.00	Leirin avaus	Iso-Pölly
15.00	Vaaran valloitus	Pihakenttä
18.00	Päivällinen	
19.30	Iltapelit ja lihashuolto	Pihakenttä
21.00	Iltapala	

Perjantai 13.06.2025

08.00	Aamiainen	
09.30	Moduliharjoitus	Pihakenttä
12.00	Lounas	
15.00	Moduliharjoitus	Pihakenttä
18.00	Päivällinen	
19.30	Iltapelit ja lihashuolto	Pihakenttä
21.00	Iltapala	

Lauantai 14.06.2025

08.00	Aamiainen	
09.30	Moduliharjoitus	Pihakenttä
12.00	Lounas	
13.00	Luento	Iso-Pölly
15.00	Moduliharjoitus	Pihakenttä
18.00	Päivällinen	
19.30	Iltapelit ja lihashuolto	Pihakenttä
21.00	Iltapala	

Sunnuntai 15.06.2025

07.00–08.00	Aamiainen	
09:00	Yhdistelmäharjoitus	
	RHP/RHV, sis. nousu vaaran päälle + juoksu/jk vaaralta pois	Pihakenttä
12:00	Lounas	
13:00	Leirin päätös	Iso-Pölly

Moduliharjoitukset:

Rullahiihto taito- ja tasapaino
Rullahiihto vapaan tekniikka
Rullahiihto perinteisen tekniikka
Sauvarinne.

Leiriläiseltä edellytetään aiempaa kokemusta rullahiihdosta. Moduliharjoitukset toteutetaan kiertävästi niin, että jokainen leiriläinen pääsee jokaiselle pisteelle leirin aikana. Pidätämme oikeuden muutoksiin ja tarkennuksiin leiriohjelmassa.