



## Become a Champion – Hiihdon Suurleiri 05.-08.07.2022

### Tiistai 05.07.2022

-12.30	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon	
14.00	Leirin avaus	Iso-Pöly
15.00	Vaaran valloitus	Stadion
18.00	Päivällinen	
19.00–20.00	Lihashuolto	Stadion
21.00	Illtapala	

### Keskiviikko 06.07.2022

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Hiihto Vapaa – Nopeus ja tekniikkaklinikka (videokuvaus)	Hiihtotunneli
12.00	Lounas	
13.30	Luento: Ominaisuusharjoittelu – Mikko Virtanen	Iso-Pöly
15.00	Sauvarinne - Peruskestävyys	
18.00	Päivällinen	
19.00–20.00	Lihashuolto	Stadion
21.00	Illtapala	

### Torstai 07.07.2022

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Rullahiihto Perinteinen – livon tekniikkaklinikka	Vaaran Nousu
12.00	Lounas	
13.30	Luento: Taidon Perusteet – Markus Vuorenmaa	Iso-Pöly
15.00	Juoksutaito ja koordinaatio	
18.00	Päivällinen	
19.00–20.00	Lihashuolto	Stadion
21.00	Illtapala	

### Perjantai 08.07.2022

07.00–08.00	Aamiainen	
09:00	Vaaran vaellus	Stadion
12:00	Lounas	
13:00	Leirin päätös	Iso-Pöly