



Become a Champion – Hiihdon Suurleiri 05.-08.07.2022

Tiistai 05.07.2022

-12.30	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon	
14.00	Leirin avaus	Stadion tai Iso-Pöly
15.00	Vaaran valloitus	Stadion
18.00	Päivällinen	
18.30	Mestarin Luento – Iivo Niskanen	Vuokatti Halli
19.30–20.30	Lihashuolto	Stadion / Vuokatti Halli
21.00	Illtapala	

Keskiviikko 06.07.2022

08.00	Aamulenkki ja Aamiainen	Stadion
09.30	Rullahiihto Vapaa – Nopeus ja tekniikkaklinikka (videokuvaus)	Lähtö stadionilta
12.00	Lounas	
15.00	Sauvarinne – Peruskestävyys	Lähtö stadionilta
18.00	Päivällinen	
19.30–20.30	Lihashuolto	Stadion / Vuokatti Halli
21.00	Illtapala	

Torstai 07.07.2022

08.00	Aamulenkki ja Aamiainen	Stadion
09.30	Rullahiihto Perinteinen – Iivon tekniikkaklinikka	Lähtö stadionilta
12.00	Lounas	
13.00	Luento: Ominaisuusharjoittelu – Mikko Virtanen	Vuokatti Halli
15.00	Juoksutaito ja koordinaatio – Oona Kettunen	Stadion
18.00	Päivällinen	
19.30–20.30	Lihashuolto	Stadion / Vuokatti Halli
21.00	Illtapala	

Perjantai 08.07.2022

07.00–08.00	Aamiainen	
09:00	Vaaran vaellus	Stadion
12:00	Lounas	
12:30-13:00	Jussi Simula VRUA -yläkoululeiri-info + päätös	Vuokatti -halli