

## **Become a Champion – leiri 27-30.6.2024**

### **To 27.6**

- 14.30 -Leirin avaus auditorio Iso-Pölly, Pallohalli-rakennus
- 15.15 -Vaaran Valloitus -Mäkijuoksu tapahtuma vaaran laelle
- 17.30 -Päivällinen
- 19.30 -Lihashuolto Vuokattihalli

### **Pe 28.6**

- 8.00 -Aamu verryttely +aamiainen
- 9.30 -Moduli harjoitus (rh v,rh p, ah- demonstraatio, taito/koordinaatio)
- 11.30 -Lounas
- 13.00 -Luento -Urheilijan ravitseminen (yhteistyössä Vuokatin huippu-urheiluviikon kanssa)  
Vuokatti Areena/Vuokatti halli
- 15.00 -Moduli harjoitus
- 17.30 -Päivällinen
- 19.30 -Lihashuolto Vuokattihalli

### **La 29.6**

- 8.00 -Aamu verryttely +aamiainen
- 9.30 -Moduliharjoitus
- 11.30 -Lounas
- 13.00 -Urheilijan ura -huippu-urheilija haastattelu - auditorio Iso-Pölly, Pallohalli-rakennus
- 15.00 -Moduli harjoitus
- 17.30 -Päivällinen
- 19.30 -Lihashuolto Vuokattihalli

### **Su 30.6**

- 8.00 -aamiainen
- 9.00 -Vaaran Vaellus
- 11.30 -Lounas
- 12.15 -Leiri päätös auditorio Iso-Pölly, Pallohalli-rakennus

Leirin max. osallistujamäärä rajataan 120 urheilijaan, jolloin mahdollisuus henkilökohtaisempaan palautteeseen paranee. Leiriläisiltä edellytetään kokemusta rullahiihdosta.