**Became a Champion ensilumenleiri 24-27.10.2024.**

To 24.10

 15.00 Leirin avaus Luentosali Iso-Pölly

 16.00 Yhteinen suksien fixaus + perinteisen hiihdon perustekniikat (MH) Huoltohalli

 16.00 Ampumahiihto (AH) Ampumapaikka

 18.00 Päivällinen

 19.30 Lihashuolto Vuokatti Areena

 20.30 Iltapala

Pe 25.10

 8.00 Aamiainen

 9.30 Vapaanhiihdon yleistaitoharjoitus Huoltohalli

 12.00 Lounas

 13:00 Luento: Ampumahiihdon harjoittelu Italiassa Luentosali Iso-Pölly

 15.00 Yhteinen suksien fixaus + perinteisen hiihdon tasamaan tekniikat, tasatyöntö (MH) Huoltohalli

 15.00 Ampumahiihto (AH) Ampumapaikka

 17.30 Päivällinen

 19.30 Temppuliikuntaa + lihashuolto Telinesali

La 26.10

 8.00 Aamiainen

 9.30 Vapaanhiihto – tekniikkaosiot Huoltohalli

 12.00 Lounas

 15.00 Yhteinen suksien fixaus + perinteisen hiihto PK (MH) Huoltohalli

 15.00 Ampumahiihto (AH) Ampumapaikka

 17.30 Päivällinen

 19.30 Lihashuolto Vuokatti Areena

Su 27.10

 8.00 Aamiainen

 9.00 Hiihto vapaa- kisailut Huoltohalli

 11.30 Leirin päätös Luentosali Iso-Pölly

 12.00 Huoneiden luovutus + lounas

Lyhenteet: MH=maastohiihtäjät, AH= ampumahiihtäjät. Leirin aamupäivän treenit ovat yhteistreenit sekä maasto- että ampumahiihtäjien kesken. Iltapäivätreeneissä ampumahiihtäjät ja maastohiihtäjät ovat omina ryhminään.