

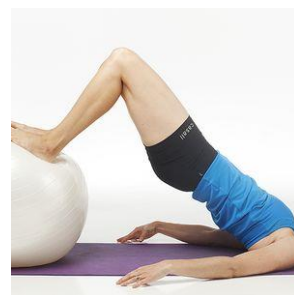
SATAKUNNAN HIIHDON PIIRILEIRITYS 2017

Perjantai 19.5.

- 17.30 Ilmoittautuminen (Jämin hiihtoputkella)**
- 18.15 Leirin avaus Reima Countryn alakerrassa**
- 19.00 Testijuoksu 2x3,3km (2005 ja aikaisemmin synt.) ja 3,3km (2007-2006 synt.)**
- Loppuverryttely + peseytyminen**
- 21.00 Iltapala**
- 22.30 Hiljaisuus !**

Lauantai 20.5

- 7.30 Herätys**
- 7.45 Aamulenkki (ryhmittäin)**
- 8.00 Aamiainen**
- 9.15 Lihaskuntotestit (vatsa / 5-loikka), isot**
- 9.30 Lihaskuntotestit (vatsa / 5-loikka), pienet**
- 10.15 Kuntopiiri jumppapallolla (sisätila) / Koordinaatio (ulkona)**
- 12.00 Lounas**
- 15.00 Sauvarinne (2004 ja vanh.) / Sauvaloikkaharjoitus (2005 ja nuoremmat)**
- 18.00 Päivällinen**
- 19.30 Leirikivaa + Lihashuolto**
- 21.00 Iltapala**
- 22.30 Hiljaisuus !**



Sunnuntai 21.5

- 7.30 Herätys**
- 7.45 Aamulenkki (ryhmittäin)**
- 8.00 Aamiainen**
- 9.00 Sauvavaellus + rastit (Ryhmät sovitaan ennen vaellusta!)**
- 12.15 Lounas**
- 13.00 Info / leirin päätös Reima Countryn alakerta.
(valmentajat / vanhemmat mukaan päätöstilaisuuteen!)**
- n. 14.15 Kotiin**

