

SATAKUNNAN HIIHDON PIIRILEIRITYS 2018

Perjantai 18.5.

- 17.30** Ilmoittautuminen / Majoittautuminen (Jämin hiihtoputkella)
- 18.00** Leirin avaus (Reima Countryn alakerrassa)
- 18.30** Testijuoksu (sykerajojen määrittäminen)
2 x 3,3 km (2004 tytöt ja 2005 pojat + aikaisemmin syntyneet T ja P),
1 x 3,3 km (2005-2007 tytöt ja 2006-2007 synt.)
- Vauhdikas juoksuharjoitus (tai halukkaille testijuoksu 1 x 3,3 km)
2 x 700m (2008-2009 synt.)
- Loppuverryttely + peseytyminen
- 20.30** Lihashuolto
- 21.00** Iltapala
- 22.30** HILJAISUUS !



Lauantai 19.5.

- 7.30** Herätys
- 7.45** Aamureippailu
- 8.00** Aamiainen
- 9.45** Loikkatestit + Juoksu (nopeus ja koordinaatio + tekniikka) /
Vatsalihastestit + KP (keskivartalo jumppapallolla)
- 12.00** Lounas
- 14.00** RHP (tekniikka) + palauttava JK
- 17.00** Päivällinen
- 18.30** RHV (tekniikkataituruus + VK-harjoitus) + palauttava JK
- 21.00** Iltapala
- 22.30** HILJAISUUS !



Sunnuntai 20.5.

- 7.30** Herätys
- 7.45** Aamureippailu
- 8.00** Aamiainen
- 9.00** SK-vaellus rasteilla
- 12.30** Lounas
- 13.15** Info / leirin päätös (Reima Countryn alakerta)
vanhemmat ja valmentajat mukaan
- 14.00** Kotiin