

Vierumäen leiri 8.-10.2.2019

ALUSTAVA OHJELMA:

Perjantai

14.00 – Majoittuminen, vastaanoton kautta 🡪 Pihkala
14.30 – 16.30 Hiihto tai suunnistus/juoksu, kevyt PK
17.30 – 19.00 Herättelyjumppa, juoksutekniikka, ohjattu vetoharjoitus, Urheiluhalli/juoksurata
19.00 – 20.00 Päivällinen, Kaskela
20.00 – 21.00 Luentotila, kausiennakot ja -suunnitelmat

Lauantai

6.30 - 7.00 Aamulenkki, 15 - 30 min
7.00 - 8.30 Aamupala, Kaskela
8.30 - 10.30 Omatoiminen alkuverryttely + vetoharjoitus: esim, 5-6 x 1000 m / 2min palautus, vauhdin nosto 10s/km/veto (valojänis käytössä) TAI määräintervallit esim. 2-3x5x200m / 1 min palautus (sarjapalautus 4min) hieman vauhtia kiihdyttäen, Urheiluhalli/juoksurata
11.00 - 13.00 Lounas, Kaskela
13.00 - 14.00 Päiväunet/rentoutuminen
15.00 - 16.30 Sprinttisuunnistus, Heinola (yhteiskyydit klo 14.30 alkaen)
16.30 - 18.00 Päivällinen, Kaskela
18.30 - 19.30 Luentotila, taitoharjoituksia
19.30- 20.30 Sähly tai lentis (Urheiluhalli)

Sunnuntai

6.30 - 7.00 Aamulenkki, 15 - 30 min
7.00 - 9.00 Aamupala, Kaskela
9.00 - 11.30 Pitkä rauhallinen pk, hiihto/umpihankivaellus
11.30 - 12.00 Pakkaus, pesu
12.00 - 13.00 Lounas, Kaskela.

Majoitus, Pihkala, uimahallin kahvion kohdalla:

<https://vierumaki.fi/majoitukset/pihkala>

Urheiluopiston kartta:
[https://phlu-fi-bin.directo.fi/@Bin/a4299becd77bc04ecc68295bb0101578/1510075916/application/pdf/293243/Vierum%c3%a4en%20aluekartta.pdf](https://phlu-fi-bin.directo.fi/%40Bin/a4299becd77bc04ecc68295bb0101578/1510075916/application/pdf/293243/Vierum%C3%A4en%20aluekartta.pdf)

Ravintola Kaskelan aukioloajat:

Aamiainen klo 07.00–09.30

Lounas klo 11.00–14.00

Päivällinen klo 16.30–20.00