

Vierumäen leiri 15.1. - 17.1.2016

OHJELMA:

Perjantai 15.1.

| | |
|---------------|---|
| 14.00 - | Majoittuminen, mökit 4001-4006 |
| 14.30 - 16.30 | Hiihto / suunnistus, kevyt PK |
| 17.30 - 19:00 | Juoksurata, juoksutekniikka/määräintervalli, valojänis käytössä |
| 19.00 - 20.00 | Päivällinen |
| 20.00 - 21.00 | Kokoustila Ilkka 2. krs (Taitopuolen jutskuja Jere, Henna) |

Lauantai 16.1.

| | |
|---------------|--|
| 7.00 - 8:00 | Aamulenkki, 15 - 30 min |
| 8.30 - 9.00 | Aamupala |
| 9.30 - 11.00 | Kontrolliharjoitus, valojänis käytössä (Urheiluhalli/juoksurata) |
| 11.30 - 13.00 | Lounas |
| 13.00 - 14.00 | Rentoutusharjoitus (mökeissä) |
| 14:00 - 17:00 | Huoltava/palauttava harjoitus esim. kevyt hiihto + uinti |
| 17.00 - 18.00 | Päivällinen |
| 18.00 - 19.00 | Kokoustila Ilkka 2. krs (Kausiennakot Oiso, jere) |
| 19.00 - 20.00 | Sähly (Urheiluhalli, kenttä 3) |
| 21.00 - 22.00 | Illanvietto, keilaus (omakustanteinen) |

Sunnuntai 17.1.

| | |
|---------------|---|
| 7.00 - 8.00 | Aamulenkki, 15 - 30 min |
| 8.00 - 9.00 | Aamupala |
| 9.00 - 11.00 | Duathlon, sprinttihiihto + sprinttisuunnistus |
| 11.00 - 12.30 | Pakkaus, sauna + uinti |
| 12.30 - 14.00 | Lounas ja kotiin. |