

Taivalkoski 6.-9.12.2018

HS-LEIRI

Vetäjinä Ilkka ja Sirpa

Paikka: Vaarasport

Torstai:

Klo 10.00 kokoontuminen/ info

Klo 12.00 lounas

Klo? PK-kilpailu

Klo? H(V)=PK, 1.5-2h/ tekniikka+ J.VERR 15min

Klo 18.00 päivällinen

Klo 19.30 Sali/ lihashuolto /peli

Perjantai:

Klo 07.30 aamupala

Klo 09.00 H(V tai P)=PK, 1.5-2h/tekniikka +J.VERR. 15min

Klo 12.00 lounas

Klo 15.30 H(V)=PK, 1.5h+määräintervallit/TT, 2*5*15-20s/2-3/5, nopeus!

Klo 18.00 päivällinen

Klo 19.30 Kuntopiiri/ lihaskunto/ voimaharjoittelun alkeet/peli

Lauantai:

Klo 07.30 aamupala

Klo 09.00 H(V), 1.5-2h, rauhallinen kesto/ reippaampi SL=sauvoitta luistelu, 6-12*
15-30s/ alamäkiin/ palautuminen maaston mukainen!

Klo 12.00 lounas

Klo 15.30 H(P), 1.5-2h/tekniikka +J.VERR. 15min

Klo 18.00 päivällinen

Klo 19.30 Koordinaatio/ liikkuvuus / taito/ peli

Sunnuntai:

Klo 07.30 aamupala

Klo 09.00 Rauhallinen hiihto (V tai P) / tekniikka, 1.5-2h/ kesto/ tekniikka

*Valitaan tyyli olosuhteiden mukaan!

Klo 12-12.30 lounas ja samalla päätöstilaisuus!

Nautitaan yhdessä leiristä ja sitoudutaan myös pikku sääntöihin.

1) Kevyt aamulenkki klo 07.15 ruokailuun menon yhteydessä

2) Yritetään rauhoittua klo 23.00

3) Kunnioitetaan toisen lepoa, jos kaveri nukahtaa hieman aikaisemmin

4) Syödään hyvin

5) Pidetään hauskaa

-Ilkka/ Sirpa