

POHJOIS-POHJANMAAN HIIHTO ry

PIIRILEIRIKUTSU 24.-27.9.2020

Leiri alkaa torstaina klo 15:30

Leirin ohjelmassa on rullahiihtoa sekä vapaalla että perinteisellä.

Varusteet: Sään mukainen lenkkeilyvarustus, rullahiihtovälineet , kypärä , sauvarinnesauvat

Torstai 24.9.

15:30 Leirin avaus

16:00 RHV pk 1:30-2:00, sis tekniikka

18:00 päivällinen

20:00 J +koord./liikkuvuus hyppelyt, seuraavan päivän läpikäynti

21:00 iltapala

Perjantai 25.9.

7:30 aamulenkki 15', omatoiminen

7:45 aamupala

9:00 SJ/SL 2:00, sis vk2-anak 30`-40`, vaihtelevaan maastoon.

12:00 lounas

15:30 RHP pk 1:30-2:00, sis tekniikkaa(tt/vh)

18:00 Päivällinen

20:00 lihashuolto, seuraavan päivän läpikäynti

21:00 iltapala

Lauantai 26.9.

7:15 aamulenkki 15' omatoiminen

7:30 aamupala

9:00 RHV 2:00-2:30, sis 6-8* 3-4`/3` nousevasti vk2-mk, helppoon maastoon vaudikkaasti

12:00 lounas

15:30 SJK pk1 1:30-2:00

18:00 päivällinen

20:00 kevyt jumppa+lihashuolto, palaveri

21:00 iltapala

Sunnuntai 27.9.

7:30 aamupala

8:30 kevyt JK 3h

12:00 lounas

13:00 leirin päätös