

Leiriohjelma

EP-Hiihdon leiri Vöyrillä 27.9.-29.9.2024

Ryhmä 1: 14 vuotiaat ja alle

- Ohjaajat: Esa Ankkuri, Nina Ankkuri, Kimmo Hietämäki, Mikko Yliselä

Ryhmä 2: yli 14 vuoriaat

- Ohjaajat: Jarkko Rajala, Teemu Antikainen, Ari Niemelä

Liikkuvuus ja oheisharjoitusten ohjaajana Sami Kiukkonen

Perjantai 27.9.

| | |
|--------------|--|
| 17.00 alkaen | Majoittautuminen |
| 18:00 | Rullahiihtoharjoitus (vapaalla), lähtö opistolta |
| 20:30 | Iltaapala |
| 22.00 | Hiljaisuus |

Lauantai 28.9.

| | |
|-------|--|
| 8:00 | Aamulenkki |
| 8:30 | Aamupala |
| 9:30 | Harjoitus <ul style="list-style-type: none">• ryhmä 1: Juoksu + liikkuvuus + koordinaatiot• ryhmä 2: Rullahiihtoharjoitus, lähtö opistolta |
| 11:30 | Lounas |
| 13:00 | Luentosali (ryhmäytyminen) |
| 15:00 | Harjoitus <ul style="list-style-type: none">• ryhmä 2: Juoksu + liikkuvuus + koordinaatiot• ryhmä 1: Rullahiihtoharjoitus (vapaalla), lähtö opistolta |
| 17:00 | Päivällinen |

17:30 – 19:00 Pallopelit liikuntasalissa

20:30 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

Sunnuntai 29.9.

8:00 Aamupala

9:00 Harjoitus

- Yhdistelmäharjoitus (rullahiihto + juoksu)
 - Lähtö opistolta

12:00 Lounas + leirin päätös

(Huoneiden luovutus klo 12 mennessä)

Huomioitavaa:

- Leirin järjestäjä ei vakuuta urheilijoita.
- Ohjelmaa tarkennetaan vielä ennen leiriä
- säävaraus