

## K-S Hiihto piirileiri 05.-08.2021 Piispala

### Ryhmäjako ja ohjaajat:

Ida: N/M12

Miikka: N/M14

Sami: N/M16-18

### Torstai 05.08.2021

12:30	Saapuminen Piispalaan, ilmoittautuminen vastaanottoon	
13:30	Leirin avaus	/ Lintuselkä kokoustila
14:30	Rullahiihto V, tekniikka/taito/nopeus	
17:00-17.30	Päivällinen	
19:30	Lihashuolto	/ Monitoimisali toimintarakennus
21:00	Iltaapala	/ Majoitustiloilla
22:00	Hiljaisuus	

### Perjantai 06.08.2021

7:45	Aamulenkki	
8:00-8.30	Aamiainen	
9:30	Sauvajuoksu tehoharjoitus, intervallit:VK-ANAK vauhtileikittelyä vetojen aikana	
11:30-12:00	Lounas	
14:30	JK + koordinaatiot + kevyt kuntopiiri	/ Ulkona, sateen sattuessa liikuntasali
17:00-17.30	Päivällinen	
19:00-20.30	Uinti ja lihashuolto altaalla, Piispalan ohjaaja	
21:00	Iltaapala	/ Majoitustiloilla
22:00	Hiljaisuus	

### Lauantai 07.08.2021

7:45	Aamulenkki	
8:00-8.30	Aamiainen	
9:30	Rullahiihto P, tasatyöntö painotus (nuorimmilla mahdollista mennä vapaan rullilla, mutta perinteisen sauvoilla)	
11:30-12:00	Lounas	
13:00	Luento "Ravintovalmennus" Kati Venäläinen, Piispalan esittely : Jarmo Kulmala	/ Paikka Lintuselkä kokoustila
14:30	Taito ja peli	
17:00-17.30	Päivällinen	
19:30	Peli ja Lihashuolto	/ Monitoimisali toimintarakennus
20.45	Rantasauna ja Iltaapala takkatuvalla	
23.00	Hiljaisuus	

### Sunnuntai 08.08.2021

7:30-8:00	Aamiainen	
9:00	Vaellus, polkujuoksu	
11.30-12.30	Lounas	
12:30	Leirin päätös	/ Lintuselkä kokoustila