

Otepää 2.-7.7.2019

Kalajoen Junkkarit: hiihtoleirin ohjelma. Leiriohjelma on raskas, tule leirille levänneenä, lepopäivä alla. Leirillä on määräpainotus, harjoitusten kestot sovelletaan tason ja iän mukaisesti.

Tiistai 2.7.2019

klo 14:00 Majoittuminen
klo 15:30 RHP Tekniikkaa, sis attakit TT 8-10 x 20"-25" + JK verr 1:30-2:30
klo 19.00 Päivällinen/dinner
klo 20.00 peli ja lihahuolto 0:45

Keskiviikko 3.7.2019

klo 8:00 aamulenkki 0.15 + aamupala/breakfast
klo 9:30 RHP sis 10`VK-4-6x4`Anak + JK 0.15 2:00 RHV sis 2-3x6-8` VK-Anak/3` 1:30
klo 12:00 lounas/lunch
klo 15:30 JK + puntti 1:45 JK + kuntopiiri 1:15
klo 18:00 päivällinen/dinner
klo 19:30 peli + lihahuolto 0.45

Torstai 4.7.2019

klo 8:00 aamulenkki 0.15 + aamupala/breakfast
klo 9:30 JK + loikat (4x20, 4x5 tasal., 2x20m) 1.30-2.00
klo 12.00 lounas/lunch
klo 15:00 RHV PK 1:30 – 2:30
klo 18:00 päivällinen/dinner
klo 19:30 peli+kuntopallo+lihahuolto 0:45

Perjantai 5.7.2019

klo 8:00 aamupala/breakfast
klo 9:30 RH/SK pk 3.00-4.00 (RH)/SK pk 2.00
klo 12:00 lounas/Lunch ja ip lepo
klo 18.00 päivällinen/dinner
klo 19:30 peli + lihahuolto 0.45

Lauantai 6.7.2019

klo 8.00 aamupala/breakfast
klo 9:30 SJK sis teho 2:00
klo 12.00 lounas/dinner
klo 15.00 RHP/TT-painotus + Jk 0.15 3.00
klo 16.00 Jk+ puntti 1.15
klo 18:00 päivällinen/dinner
klo 19:00 leirikisa/ -visa
klo 20.00 sauna

Sunnuntai 7.7.2019

klo 8:00

aamupala/breakfast

klo 9:30

RHV sis 12-15x10" 2.00

RHV pk2sis SH-osio 1.30

klo 12:00

lounas/dinner

Harjoitukset:

RH V rullahiihto vapaa, tekniikkaa ja harjoittelua

RHP rullahiihto pertsu, tekniikkaa ja harjoittelua

RHTT rullahiihto tasatyöntö

SK/JK Sauvakävely/-juoksu

Sininen M16/N17-MYL

punainen HS

musta kaikki

Yhdessä harjoittelu ja mukava leireily antaa lisää intoa loppu kesän treeneihin. Pääpaino harjoittelussa on rullahiihdossa. Radat valitaan urheilijan taitotason mukaisesti. Tervetuloa mukaan!

Tässäpä fiilistelyä Otepäästä ;) Vähän esimakua majapaikasta ja maisemista.

