

Kalajoen leiri Syötteellä 26.-29.11.2020



Ohjelma: Tarkentuu lumitilanteen mukaan, ruokailut voi muuttua, jos treenit Taivalkoskella

Syötekeskus: 044 – 786 1679 klo 8-21

Torstai

17.00 Majoittuminen ja päivällinen
18.00 Harjoitus, omatoiminen, JK kevyt ja koordinaatioita
20.30 Iltapala

Perjantai

7.45	Aamulenkki	0.15
8.00	Aamupala	
9.30	Harjoitus, HV sis tekniikkaa +SH/ lihaskestävyys	1.00-1.30
11.00	Lounas	
15.00	Harjoitus, HP sis tekniikkaa ja TT	1.30-2.00
18.00	Päivällinen	
19.30	Lihashuolto / omatoiminen	
20.30	Iltapala	

Lauantai

7.45	Aamulenkki	0.15
8.00	Aamupala	
9.00	Harjoitus, HP sis nopeus/sprinttiharjoitus	1.30-2.00
11.00	Lounas	
15.00	Harjoitus, HV sis teho VK-ANAK	1.15-1.45
18.00	Päivällinen	
19.30	Lihashuolto	

20.30 Iltapala

Sunnuntai

7.45 Aamupala

8.30 Harjoitus, H PK1 1.30-2.30

12.00 Huoneiden luovutus ja lounas

Leirin aikana tulee kiinnittää huomiota käsihygieniaan ja muistaa koronaohjeistus. Lihashuollot omatoimisia, jotta vältetään turhat lähikontaktit sisätiloissa. Tule leirille terveenä ja levänneenä.