

Aikuisurheilijoiden leiri 17.-19.5.2019

alustava ohjelma (pikajuoksu ja hyppylajit)

PERJANTAI 17.5.2019

18:00-18:15	Avaus	Urh.kenttä
18:15-20:00	Valmistava treeni	Urh.kenttä
20:00-21:00	Illtapala	

LAUANTAI 18.5.2019

08:00-08:30	Aamujumppa	Urh.kenttä
08:30-09:00	Aamiainen	
10:00-12:00	Lajitreeni monarissa tai ulkona	
12:00-13:00	Lounas	
14:30-16:00	Kilpailukauden voima	Kuntosalit
16:30-17:30	Päivällinen	
18:30-19:30	Vesijumppa	Spa
20:00-21:00	Illtapala	

SUNNUNTAI 19.5.2019

08:00-08:30	Aamujumppa	Urh.kenttä
08:30-09:00	Aamiainen	
10:00-11:30	Kehonhallinta ja liikkuvuus	Voim.sali
12:00-13:00	Lounas ja päätös	

HYVÄÄ OLOA
VAPAA-AIKAASI: