**Perjantai 18.11.**

16.00–17.00 Saapuminen ja majoittuminen – Pajulahden vastaanotto

16.30–17.30 Päivällinen - Ravintola

17.30–18.30 Leirin avaus: (Luokka Olenius / Nikkinen, päärakennuksen 2. kerros)

Asiantuntijaluento

18.45–19.00 Ulkoverryttely (säävarauksella)

19.00–20.30 Lajiharjoitus (Pajulahtihalli)

 Kävely: Kävelytekniikka

Muut lajiryhmät: Lentävä 20 m - kaikille mahdollinen

Rentouden merkitys lajisuorituksessa

20.30–21.30 Iltapala – Ravintola

**Lauantai 19.11.**

7.30–9.00 Aamiainen

9.00–10.00 Luento: Christer +päivän ohjelma lajiryhmittäin. (Liikuntahallin kokoustila)

10.00–10.30 Omatoiminen yleisverryttely

10.30–12.00 Lajiharjoitus (Pajulahtihalli)

Lajilämmittely klo 10.30–11.00

Lajiharjoitus klo 11–12.15

Pikajuoksu: Lähdöt ja tekniikka

Aitajuoksu: Aitatekniikka

Pituushyppy: Lajitekniikka

Kävely: Tekniikka

12.15–13.00 Lounas

14.00–15.00 Keskustelumahdollisuus valmentajan kanssa (tapaaminen Pajulahtihallin aula)

15.30–16.00 Asiantuntijaluento: Voima- ja lajivoima – Olli Leino (Liikuntahallin kokoustila)

16.00–16.30 Omatoimiverryttely

16.30–18.15 Lajiryhmän voimaharjoitus tai lajiharjoitus (Pajulahtihalli)

 Pikajuoksu: Liikkuvuus, kontrastivoima, voima

Aitajuoksu: Voima, liikkuvuus

Kolmiloikka: Lajitekniikka

Kävely: Tekniikka

18.15–19.00 Päivällinen

19.30–20.30 Palauttava harjoitus (Kaikki) (Judosali 2)

20.30–21.00 Iltapala

**Sunnuntai 20.11.**

07.00–8.00 Aamiainen

08.30–11.00 Lajiharjoitus (Pajulahtihalli)

 Tekniikan säilyttäminen

 Matalat aidat

 Matalan intensiteetin hyppelyt

 Tekniikka

Määräintervallit joko klo10.00–11.00 tai iltapäivällä klo 13.00–14.00

11.30–12.30 Lounas (Ravintola)

 - majoitusten luovutus 12:00 mennessä