# SAUL-monilajileirin ohjelma 14.-16.11.2025

**Pe 14.11.**

17.00 Päivällinen, ravintola Iso-Kukkanen

17.45 Aloitusinfo, luokka Haavisto

18.30–21.00 Iltatreeni, Pajulahtihalli (hyppääjät: ponnistamisen harjoitteita, hypyn osaharjoitteita, lyhyen vauhdin hypyt)

21.00 Iltapala, ravintola Iso-Kukkanen

**La 15.11.**

7.15–9.30 Aamiainen, ravintola Iso-Kukkanen

10.00–12.00 Aamutreeni, Pajulahtihalli (hyppääjät: alastulo, liikkuvuus, hyppääjän testejä)

12–13.30 Lounas, ravintola Iso-Kukkanen

14.30–15.30 Teoria hyppääjille, luokka Nikkinen (hyppäämisen biomekaniikkaa, tekniikkaa ja harjoittelun ohjelmointia)

14.30–15.30 Muille lajeille valmentajakeskustelut, luokka Olenius

16.30–18.30 Päivätreeni, Pajulahtihalli (hyppääjät: täysvauhtiset hypyt ja videoanalyysit)

18.30–19.30 Päivällinen, ravintola Iso-Kukkanen

19.15–19.45 Luento ”Aikuisurheilijan terveys”, luokka Nikkinen

20.00–21.00 Kehonhuolto, Voimistelusali

21.00–21.30 Iltapala, ravintola Iso-Kukkanen

**Su 16.11.**

7.15–9.30 Aamupala, ravintola Iso-Kukkanen

10.30–12.30 Aamutreeni sisältäen kuntosalia

Uloskirjautuminen klo 13 mennessä.

12.30–13.30 Lounas

13.30–14.00 Lopetuskeskustelu ja leirin päätös