

Pikku-Syöte 5.-9.12 -18

Torstai

- 8:00 Aamulenkki
- 8:15 Aamupala
- 9:15 Hiihtoa V totuttelua sukselle 90'-120'
-vapaan tekniikkaa
- 11:30 Lounas
- 14:30 Skj nuoremmat 90'
Hiihto P/V muut
- 17:30 Päivällinen
- 19:30 Lihashuolto 45'
- 20:30 Iltapala
- 22:00 Hiljaisuus

Perjantai

- 8:00 Aamureippailut
- 8:15 Aamupalaa
- 9:15 Hiihtoa P - tekniikkaa 90'
- 11:30 Lounas
- 14:30 Hiihto V huoltava 90'
- 17:30 Päivällinen
- 19:30 Pelailua & lihashuolto 60'
- 20:30 Iltapala
- 22:00 Hiljaisuus

Lauantai

- 8:00 Aamulenkki
- 8:15 Aamupala
- 9:15 Hiihto V TT/SL lajivoimaharj 90'-120'
- 11:30 Lounas

14:40 Skj huoltava 60'
17:30 Päivällinen
19:30 Luento
20:30 Iltapala
22:00 Hiljaisuus

Sunnuntai

8:00 Aamureippailu
8:15 Aamupala
9:00 Hiihtoa P/V 120'
12:00 Lounas
12:30 Kotiin päin

Varusteet :Sukset V/P ,kävelysauvat, sykemittari, juomapullo, riittävästi vaihtovaatteita ulko-/sisäliikuntaan.