**PIKKU-SYÖTTEEN LEIRI 2.-5.8.2018**

To klo 14 majoittuminen

klo 15 **SKJ/JK PK** sis **ketteryys, koordinaatio ja nopeus** (Syötteen suuntaan)

klo 17 päivällinen

klo 19:30 verkka (peliä), keskivartalon **lihaskunto**+ **lihashuoltoa**

klo 20:30 iltapala

klo 22 Hiljaisuus ja nukkumaan

Pe klo 7:40 yhteinen aamulenkki/**”herättely”** Hilla vetää samantyyppisen kuin akatemiassa

klo 8 aamupala

klo 10 **SKJ** verkka + **Sauvaloikkatreeni** (NoVo-tyyppinen)

klo 12 lounas

klo 14:30 **RH V taito&tekniikka**, teho PK/PKV (taitorata parkkialueella, tekniikkaa eri

maastonkohtiin, lopuksi kaikki hiihtävät Pikku-Syötteen päälle hotellille)

klo 17 päivällinen

klo 19:30 **frisbeegolf** **huoltavana + venyttelyt**

klo 20:30 iltapala

klo 22 hiljaisuus ja nukkumaan

La omatoiminen aamulenkki

klo 8 aamupala

klo 10 **SKJ** verkka + **SR teho VK1->VK2**

klo 12 lounas

klo 15 **RH P/V PK** sis **tasatyöntöharjoituksen** toistaen intervallina

klo 17 päivällinen

klo 19:45 verkka (peliä)+**lihashuoltoa**

klo 20:30 iltapala

klo 22 hiljaisuus ja nukkumaan

Su klo 8 aamupala

klo 9 **Vaellus PK** , JK (voi olla myös yhdistelmä, tarvittaessa maastopy)

klo 12 lounas ja sen jälkeen leirin päätös