

LERIVIIKON OHJELMARUNKO**MAANANTAI**

- 09:45-12:00 Testit
- nopeus, nopeusvoima,
ketteryys ja kestävyys
- 12:00-12:30 Lounas ja majoittuminen
12:45-13:30 Leirin avaus ja pelisäännöt
13:45-14:30 Opiskelu
14:30-14:45 Välipala
15:00-17:15 Lajiharjoitus 1.
17:30-18:00 Päivällinen
19:00-19:30 Lihashuolto
20:30-21:00 Iltapala

TIISTAI

- 07:15-07:30 Aamulenkki
07:30-08:00 Aamiainen
08:00-09:30 Opiskelu
09:45-12:00 Lajiharjoitus 2.
12:00-12:30 Lounas
13:00-13:45 Tietoisku,
- urheilijaksi kasvamisen taidot
- 13:45-14:30 Opiskelu
14:30-14:45 Välipala
15:00-17:30 Ominaisuusharjoitus 1
- Liikkuminen ja nopeus
17:30-18:00 Päivällinen
19:00-19:30 Lihashuolto
20:30-21:00 Iltapala

KESKIVIIKKO

- 07:15-07:30 Aamulenkki
07:30-08:00 Aamiainen
08:00-09:30 Opiskelu
09:45-12:00 Lajiharjoitus 3
12:00-12:30 Lounas
13:00-13:45 Tietoisku
- Urheilijaksi kasvamisen taidot
- 13:45-14:30 Opiskelu
14:30-14:45 Välipala
15:00-17:00 Ominaisuusharjoitus 2
- Taito / ketteryys /
kehonhallinta
17:30-18:00 Päivällinen
19:00-19:30 Lihashuolto
20:30-21:00 Iltapala

TORSTAI

- 07:15-07:30 Aamulenkki
07:30-08:00 Aamiainen
08:00-09:30 Opiskelu
09:45-12:00 Lajiharjoitus 4
12:00-12:30 Lounas
13:00-13:45 Tietoisku
- Urheilijaksi kasvamisen taidot
- 14:00-14:15 Välipala
14:30-16:00 Ominaisuusharjoitus 3
- Voima, keskivartalo / pakara
16:00-16:45 Tietoisku
- Urheilijaksi kasvamisen taidot
yhdessä vanhempien kanssa
17:00-17:30 Päivällinen ja kotimatka