



KUTSU KePHin piirileirille kaikille ikäryhmille Vuokattiin 17. – 20.9.2020

ILMOITTAUTUMINEN: Ilmoittautuminen leirille tulee tehdä viimeistään **ti 1.9.2020!**
<http://www.kephi.com/valmennus/ilmoittautuminen/>

YHTEISKULJETUS: Leirille ei järjestetä yhteiskuljetusta vähäisen kiinnostuksen vuoksi. Sopikaahan kimpakyydeistä!

OTA LEIRILLE MUKAAN:

- sauvakävelysauvat
- lenkkarit
- pitävät kengät vaellukselle
- rullavarusteet perinteiselle ja tarvittaessa vapaalle (teroittakaa sauvanpiikit)
- kypärä
- hiihtovarustus vapaalle (halutessasi myös perinteisen varustus)
- sisäliikuntavarustus
- sykemittari (jos omistat)
- juomavyö
- harjoituspäiväkirja
- henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet
- välipalaa ja tarvittaessa vähän käyttörahaa välipalan ostoon ym.

HINTA: 75 €/vrk (alle 15 vuotiailta 58€/vrk) + tulopäivän lounas 13.90€ (alle 15 vuotiailta 6,95 €)

Vuorokausihinta sisältää majoituksen hotellitasolla täysihoidolla (ruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen) ja perusvalmennuksen.

Leirimaksu maksetaan urheiluopiston vastaanottoon tai laskun voi pyytää lähettämään kotiin.

HUOMIOITA OHJELMASTA: Koska hiihdämme vain kaksi kertaa putkessa, jossa pitojen kanssa on usein ollut haasteita, ohjelmassa on molemmat hiihtokerrat vapaalla. Halutessasi voit ottaa mukaan myös perinteisen hiihtovälineet ja hiihtää toisen (la) hiihtoharjoituksen perinteisellä. Huolehdihan tällöin riittävän pitävistä suksista.

Mikäli et voi jostain syystä hiihtää putkessa, voit hiihtää vapaan lenkit rullasuksilla. Sovihan asiasta erikseen valmentajien kanssa!

JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN/

PERUMINEN: Jälki-ilmoittautuminen ja peruminen suoraan itse tehtynä Vuokatin myyntipalveluun ma-pe klo 8-16, puh. 08 6191 500 (mainitse leiriryhmä ja ajankohta). MUISTA ilmoittaa leirille osallistuminen/peruminen myös Elinalle (emakital@gmail.com).

Nähdään leirillä!

Terveisin, Elina Mäkitalo (050 545 5267, emakital@gmail.com) ja Marko Järvinen (040 555 0322)

ALUSTAVA OHJELMA (tarkemmat ohjeet saat ennen harjoitusta):

Värikoodit: Kaikki ikäryhmät, musta

Nuoremmat (2006-2008 syntyneet), vihreä

Vanhemmat (2005 ja aiemmin syntyneet), sininen

HUOM! Ryhmäjakoja muutetaan tarvittaessa 2008-syntyneiden osalta, jotta saadaan tasakokoiset ryhmät.

To 17.9.

13:30 Majoittuminen + lounas (HUOM! Lounas on tarjolla klo 14.00 saakka.)

15:00 Leirin avaus (RÖNKKÖ)

15:45 JK 1.30 sis. loikkaharjoituksia/spurtteja NUOREMMAT

Vaaran testijuoksu (vuorijuoksu) + alku- ja loppuverryttelyt VANHEMMAT

Päivällinen

19:15 Pelit + ylävartalon ja keskivartalon voima/hallinta NUOREMMAT (VUOKATTI HALLI, kenttä 1)

20:00 Pelit + ylävartalon ja keskivartalon voima/hallinta VANHEMMAT (VUOKATTI HALLI, kenttä 1)

22:00 Hiljaisuus

Pe 18.9.

7:30 Aamulenkki + aamupala

9:15 Hiihto V 1.15 PK (sis. taito/tekniikka) + pelailut NUOREMMAT

Hiihto V 1.30-2.00 PK (sis. tekniikkaharj.) + JK ver. 15` VANHEMMAT

Lounas

13:00 Henkilökohtaiset haastattelut VANHEMMAT

15:30 RHP/TT 1.15-1.30 (sis. voima + tekniikka) + JK ver. 15` NUOREMMAT

RHP/TT 1.30-2.00 (sis. lajivoimaa) + JK ver. 15` VANHEMMAT

Päivällinen

20:00 Aktiivinen liikkuvuus/koordinaatiot, kaikki ikäryhmät (VUOKATTI HALLI, kenttä 1)

22:00 Hiljaisuus

La 19.9.

7:30 Aamulenkki + aamupala

9:00 SR (alkuverryttely sk/sj + sr 3-4 krt nouseva teho + loppuverryttely) NUOREMMAT

SR (alkuverryttely sk/sj + sr 4-5 krt nouseva teho + loppuverryttely) VANHEMMAT

Lounas

13:00 Terve urheilija –infosarja jatkuu (RÖNKKÖ)

16:00 Hiihto V 1.00 PK (sis. TT ja nopeusvetoja) + JK 30` NUOREMMAT

Hiihto V 1.15-1.30 PK (sis. TT ja nopeusvetoja) + Juoksu 30` VANHEMMAT

Päivällinen

19:00 Lihashuolto, kaikki ikäryhmät (VUOKATTI HALLI, kenttä 1)

22:00 Hiljaisuus

Su 20.9.

7:00 Omatoiminen aamureippailu + aamupala

8:00 Vaaran vaellus (valitaan reitti keleistä riippuen) PK 3.00 VANHEMMAT, 2.30 NUOREMMAT

11.30 Lounas

12:00 Leirin päätös (RÖNKKÖ)