

## **OHS Leiri Pikku-Syöte 9-11.10**

Ohjatut harjoitukset hopeasompa-ikäisille ja nuoremmille, vanhemmat oman ohjelman mukaan.

Hinnat:

Urheilijat 25 €/ vrk

Huoltajat 50 €/ vrk

### **Alustava ohjelma, muutokset mahdollisia:**

#### Perjantai

Klo 17.00 Majoittuminen ja päivällinen

Klo 18.30 Juoksulenkki+ loikkaharjoitus n.1h

Klo 20.00 Iltapala

#### Lauantai

Klo 8.00 Aamupala

klo 9.30 Rullahiihto V 1,5 h – 2 h (tekniikka/näppäryys + hs-ikäisillä vk vedot loivaan ylämäkeen)

Klo 12.00 Lounas

Klo 14.30 Sauvakävely/sauvarinneharjoitus pk 1,5 h – 2 h

Klo 17.00 Päivällinen

Klo 18.30 Lihashuolto n. 45 min

Klo 20.00 Iltapala

#### Sunnuntai

Klo 8.00 Aamupala

Klo 9.30 nuoremmat: sauvakävelyvaellus 2 h pk

hs- ikäiset: Yhdistelmäharjoitus, hiihto pk (tasatyöntö) 1 h – 1,5 h + sauvakävely pk 1,5 h

Klo 13.00 Lounas, huoneiden luovutus ja kotimatalle

Kelin mukainen varustus, rullasukset (tai rullaluistimet) ja sauvat sekä sauvakävelysauvat. Pakollisena varusteena kypärä ja huomioliivi, perjantain lenkkiä ajatellen suosituksena myös otsalamppu.