

LAURI Ski Camp

13.-15.6.2018

Perniön Urheilijat

Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Saapuminen ja majoittuminen 8-9	Aamupala 8.-8.30	Aamupala 8.-8.30
Leirin avaus ja aamupala, Perniön Yhteiskoulu (huoltajat myös tervetuloa)	LAURI's CORE 9-10.30 (keskivartalotreeni)	KESTÄVÄN KUNNON VAELLUS 9.00 lähtö mukana Kestävän Kunnan Klinikka
KESTÄVYYSCOMBO 10.00-11.30 (yhdistelmäharjoitus:suunnistus-hiihto-juoksu, TAI rh tt+tkn-rata rh) mukana XC Sporttipalvelu		
Ruokailu	Ruokailu	ruokailu maastossa
Vapaa-aika 13-15.00	LUENTO 13.00 "maajoukkuehiihtäjän elämää" Välipala 14.15	paluu klo 13 vapaa-aika
Välipala 15.00		
SUOSÄHINÄT 15.30-17.00	LAURIN "SPRINTIT"15-16.30	15.00-16.30 KIKKAILUKESKUS mukana Baiks (hassua ja hauskaa pyörän selässä ja ilman)
suihku	suihku	suihku
Ruokailu 18.00	Ruokailu 17.30	Ruokailu 17.00
ILTAOHJELMA 19.-20	ILTAOHJELMA 19.-20	Leirin yhteinen päätös 17.30 18.00 kotiinlähtö
ILTAPALA 20.30	ILTAPALA 20.30	
HILJAISUUUS 22.00	HILJAISUUUS 22.00	