



## Kalajoen Jukkareiden lumileiri Pikku Syötteellä 6.-9.12.2018

Ohjelma:

### to 6.12.2018

- 11.00 Lounas ja majoittuminen
- 14.00 HP pk tekniikkaa 1.45-2.15
- 17.00 päivällinen
- 19.00 JK 0.45 ja lihashuolto yhdessä tai omatoimisesti

### pe 7.12.2018

- 7.45 Aamulenkki + aamupala
- 9.30 HV, tekniikkaa ja J 0.15 1.30-2.00
- 12.00 lounas/ tekniikka palaute
- 15.00 HV sis sprinttitreeni 1.30-2.00
- 17.00 päivällinen
- 19.00 lihashuolto/saliliikunta
- 20.30 iltapala

### la 8.12.2018

- 7.45 Aamulenkki ja aamupala
- 9.30 HP sis TT-osio 2 00-2.15
- 12.00 lounas
- 15.00 HP/HV rauhallinen pk1 2+
- 19-21 sauna takkatuvalla, sääntökertaus

### su 9.12.2018

- 7.45 Aamulenkki ja aamupala
- 9.30 HV sis teho-osio nuoret 3x4`/2`, vanhemmat 3-4x6`/2`
- 12.00 lounas ja huoneiden luovutus

Harjoitus alkaa ladulla merkittynä kellon aikana. Aamulenkki alkaa hotellin aulasta. Hiihtomääriä sovelletaan sen mukaan paljonko kilometrejä on jo alla.

Pe sprinttitreeni koostuu kahdesta osasta; ensin taktiikkaa ja tekniikkaa, lopuksi kisa.  
-Esko-

PS sukset luistovoideltuina. Pidot laitetaan paikan päällä.

TERVETULOA !