

Hiihtosuunnistus
Nuorten MM -ryhmä

ALUSTAVA LEIRIOHJELMA 26. -29.7.2009

sunnuntai 26.7.

10.00 [SM-pyöräsuunnistus pitkämatka, Mäntyvaara](#)
17.00 päivällinen
18.30 Ounasvaaran treenimaastoihin tutustuminen, sauvakävely

maanantai 27.7.

8.00 aamupala
10.00 RH (v) (tekniikkakontrolli)
12.00 lounas
14.00 Suunnistusharjoitus, Ounasvaara
17.00 päivällinen
19.00 peli +lihaskuntotestit, Santasport center

tiistai 28.7.

8.00 aamupala
10.00 pyöräsuunnistusharjoitus, Mäntyvaara
12.00 lounas
14.00 peli + lihaskunto
17.00 päivällinen
18.30 suunnistusharjoitus, Pöyliöjärvi

keskiviikko 29.7.

8.00 aamupala
10.00 RH(v), vaaran testi, 3*3km (1 kevytnousu + tt max + luistelu max)
13.00 lounas
15.00 **sprinttisuunnistus, Ounasvaara**
17.00 päivällinen
18.00 pyöräsuunnistusharjoitus, Mäntyvaara

Tervetuloa!

Hannu-Pekka Pukema
valmentaja, SSL
nuorten MM-ryhmä
houbec@gmail.com
+358 40 7563513