

MV-leiri 12-16.6.17

Ryhmä 1

Ma 12.6

9:00 Leirin avaus
9:15 Lämmittely
10:00-11:00 Jääharjoitus
11:15-12:00 Oheisharjoitus
12:30 Lounas
13:00 Luento (Jussi)
13:45 Lämmittely
14:30-15:30 Jääharjoitus
15:45 Jäähdyttely
n 16.30 Kotiin

Ti 13.6

8:30 Lämmittely
9:00-10:00 Jääharjoitus
10:15-11:00 Oheisharjoitus
11:30 Lounas
12:00 Luento (O-P: suomalainen mv-peli)
12:45 Lämmittely
13:30-14:30 Jääharjoitus
14:45 Jäähdyttely
n 15.30 Kotiin

Ke 14.6

8:30 Lämmittely
9:00-10:00 Jääharjoitus
10:15-11:00 Oheisharjoitus
11:30 Lounas
12:00 Luento (Bauer: varusteluento)
12:45 Lämmittely
13:30-14:30 Jääharjoitus
14:45 Jäähdyttely
n 15.30 Kotiin

To 15.6

8:30 Lämmittely
9:00-10:00 Jääharjoitus
10:15-11:00 Oheisharjoitus
11:30 Lounas
12:00 Luento (urheilijaksi kasvaminen)
12:45 Lämmittely
13:30-14:30 Jääharjoitus
14:45 Jäähdyttely
n 15.30 Kotiin

Pe 16.6

8:30 Lämmittely
9:00-10:00 Jääharjoitus
10:15-11:00 Oheisharjoitus
11:30 Lounas
12:30 Leirin päätöstilaisuus

Ryhmä 2

Ma 12.6

9:00 Leirin avaus
9:45-10:30 Oheisharjoitus
11:15-12:15 Jääharjoitus
12:30 Jäähdyttely
13:15 Lounas
14:00 Luento (Jussi)
15:00 Lämmittely
15:45-16:45 Jääharjoitus
17:00 Jäähdyttely
n 17.30 Kotiin

Ti 13.6

9:00-9:45 Oheisharjoitus
10:15-11:15 Jääharjoitus
11:30 Jäähdyttely
12:15 Lounas
13:00 Luento (O-P: suomalainen mv-peli)
14:00 Lämmittely
14:45-15:45 Jääharjoitus
16:00 Jäähdyttely
n 16.30 Kotiin

Ke 14.6

9:00-9:45 Oheisharjoitus
10:15-11:15 Jääharjoitus
11:30 Jäähdyttely
12:15 Lounas
13:00 Luento (Bauer: varusteluento)
14:00 Lämmittely
14:45-15:45 Jääharjoitus
16:00 Jäähdyttely
n 16.30 Kotiin

To 15.6

9:00-9:45 Oheisharjoitus
10:15-11:15 Jääharjoitus
11:30 Jäähdyttely
12:15 Lounas
13:00 Luento (urheilijaksi kasvaminen)
14:00 Lämmittely
14:45-15:45 Jääharjoitus
16:00 Jäähdyttely
n 16.30 Kotiin

Pe 16.6

9:00-9:45 Oheisharjoitus
10:15-11:15 Jääharjoitus
11:30 Jäähdyttely
12:00 Lounas
12:30 Leirin päätöstilaisuus