

Koirahiihtoleiri Junioruheilijoille

14.-17.1.2016

Suonenjoen ladun majalla

Leirin alustava ohjelma:

TO: Leirille saapuminen ja majoittuminen

PE: aamulenkki ja koirat
aamiainen
koirahiihto

Luento
välipalaa
hiihtotekniikkaa
ruokailu

Kuntopiiri/ venyttelyt
iltalenkki ja koirat

LA: aamulenkki ja koirat
aamiainen
Koirahiihto

Uinti & Kuntosali
välipalaa
hiihto

Leikkimielinen viesti/"leirikisat"
ruokailu
iltalenkki ja koirat

SU: aamulenkki ja koirat
aamiainen
pitkä hiihtolenkki
ruokailu
Kotiin



Luvassa rentoa yhdessä oloa, paljon informaatiota sekä tehokkaita treenejä!

Leiri on kaikille juniorurheilijoille avoin, ja toimii samalla VUL juniormajoukkueen leirinä.



Lisätietoja ja ilmoittautumiset
10.1.2016 mennessä :

ignatius.tanja@gmail.com