



EPU:n ja KEPY:n piirileiri 7.-8.11.2015 Kuortaneella

Ohjelma:

Lauantai 7.11

08.00 -	Majoittuminen		
09.15- 10.00	Kouluttajapalaveri	Tanja Hietikko	Pallohalli
10.00 - 10.30	Leirin avaus	Tanja Hietikko	Pallohalli
10.30 -	Info vanhemmille		Pallohalli
10.30 - 12.15	Harjoitus		
12.15 -	Lounas		
14.00 - 14.45	Yleisluento	Ari Koivisto	Pallohalli
	Piirileiriläisen voimaharjoittelu		
15.00-	Harjoitus (korkeus, kestävyysjuoksu, moukari, keihäs, ottelut)		
15.30-	Harjoitus (pika+aitajuoksu, seiväs, kiekko+kuula, pituus)		
17.00 – 19:00	Päivällinen		
18.00-19.00	Urheilijahaastattelut	Kouluttajat	
18.00-19.00	<i>Vanhempien ryhmän harjoitus Ari Koivisto</i>		
	<i>Liikkuvuuskuntopiiri</i>		
19.00-20.00	Palauttava harjoitus		
	Uinti TAI yhteinen venyttely Kuortanehallilla		
22.30	Hiljaisuus		

Sunnuntai 8.11

07.15-	Aamulenkki		
07.30 - 08.15	Aamiainen		
8.30-9.15	Lajiluento (pika+aita, seiväs, kiekko+kuula,pituus)		
9.15-	Harjoitus (pika+aita, seiväs, kiekko+kuula,pituus)		*luentopaikat
9.15-10.00	Lajiluento (korkeus, kestävyys, moukari, keihäs, ottelut)		
10.00-	Harjoitus (korkeus, kestävyys, moukari, keihäs, ottelut)		*luentopaikat
11.45 - 12.00	Huoneiden tyhjäys		
12.00 - 13.00	Lounas		
13.30 - 14.15	Urheilijahaastattelut	Kouluttajat	
14.30 – 16.00	5. harjoitus	Kouluttajat	

Tanja Hietikko, leiripäällikkö, 0400 623 127

Päivystävä talonmies, 06 – 5166233

*Lajiluennot sunnuntaina klo 8.30-10.00

Pallohalli	pikajuoksu+aitajuoksu
1-pesä/A+B yhd./Pallohallilla	pituus
Hyppyri/Pallohallilla	seiväs
Koulutustila 2, hotelli 2 krs	kiekko+kuula aloitus 8.30, ottelut aloitus 9.15
Koulutustila1,hotelli 2krs	korkeus
Kokoushuone/Kuortanehallilla	keihäs
Veto/ Kuortanehallilla	kestävyysjuoksu
Olympia	moukari