

Rollojoukkueen leiriohjelma 2019

Oikeudet muutoksiin pidätetään

| Torstai | | | |
|------------------|---------------|----------------------------|--------------------------------|
| 11.45 | Kaskela | Kokoontuminen, ala-aula | |
| 12.00-13.00 | Kaskela | Lounas | |
| 12.00-13.30 | Luentosali | Vanhempien yhteistilaisuus | Kausittain eri teemat |
| 13.00 | Kaskela | Leirin avaus | |
| 13.30-16.00 | Uinti | Laadukas uintitreeni | Eri teemat |
| 17.00-18.00 | Kaskela | Päivällinen | |
| 19.00-20.00 | Liikuntasali | Liikunta | |
| 21.00-22.00 | Kaskela | Iltapala | |
| Perjantai | | | |
| 7.00-8.00 | Kaskela | Aamupala | |
| 8.00-10.00 | Uinti | Tekniikkaharjoitus | Tekniikkakuvaukset/kuivatreeni |
| 11.00-12.00 | Kaskela | Lounas | |
| 13.00-14.30 | Urheiluhalli | Lihaskuntoharjoitus | Henk.koht. valmentajat 14.30 |
| 14.30-17.00 | Uinti | Tekniikka/taitoharjoitus | Tekniikkakuvaukset (jatkuu) |
| 17.00-18.00 | Kaskela | Päivällinen | |
| 18.30-19.30 | Liikuntasali | Venyttely | |
| 21.00-22.00 | Kaskela | Iltapala | |
| Lauantai | | | |
| 7.00-8.00 | Kaskela | Aamupala | |
| 8.00-10.00 | Uinti | Laadukas harjoitus | |
| 11.00-12.00 | Kaskela | Lounas | |
| 13.00-15.00 | Palloiluhalli | Uimarin kehonhallinta | Uimarin perustaidot |
| 15.00-17.00 | Uinti | Asento vedessä | |
| 17.00-18.00 | Kaskela | Päivällinen | |
| 18.30-19.30 | Liikuntasali | Rentous/pallopelit | |
| 21.00-22.00 | Kaskela | Iltapala | |
| Sunnuntai | | | |
| 7.00-8.00 | Kaskela | Aamupala | |
| 8.00-10.00 | Uinti | Laadukas harjoitus | |
| 10.30-11.00 | Luentosali | Leirin päätös | |
| 11.00-12.00 | Kaskela | Lounas | |

