

## Rollojoukkueen leiriohjelma 2020

### Torstai

12.15 Kaskela kokoontuminen, ala-aula  
12.45-13.30 Kaskela, Lounas  
13.30-16.00 Uinti, Laadukas uintitreeni  
17.00-18.00 Kaskela, Päivällinen  
19.00-20.00 Liikuntasali, Liikunta  
20.00-21.00 Kaskela, Illtapala

### Perjantai

7.00-8.00 Kaskela, Aamupala  
8.00-10.00 Uinti, Tekniikkaharjoitus  
11.00-12.00 Kaskela, Lounas  
13.00-14.30 Urheiluhalli, Lihaskuntoharjoitus  
14.30-17.00 Uinti, Tekniikka/Taitoharjoitus  
17.00-18.00 Kaskela, Päivällinen  
18.30-19.30 Liikuntasali, Venyttely ja liikkuvuustestit  
20.00-21.00 Kaskela, Illtapala

### 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 keuhonhallinta  
15.00-17.00 Uinti, Asento vedessä  
17.00-18.00 Kaskela, Päivällinen  
18.30-19.30 Liikuntasali, Rentous/pallopelit  
20.00-21.00 Kaskela, Illtapala

### Sunnuntai

7.00-8.00 Kaskela, Aamupala  
8.00-10.00 Uinti, Laadukas harjoitus  
10.30-11.00 Leirin päätös  
11.00-12.00 Kaskela, Lounas

*Oikeudet muutoksiin pidätetään*

