

Rollojoukkueen leiriohjelma 2021 kevät

Torstai

12.00	Kokoontuminen, Luentotila, Kuortanehalli
12.30-13.00	Lounas, Liikuntahotelli
13.30-16.00	Uinti (eri vauhtialueet)
17.00-17.30	Päivällinen, Liikuntahotelli
19.00-20.00	Liikuntasali (Pelit ja leikit)
20.00-20.30	Iltapala, Liikuntahotelli
21.00	Hiljaisuus

Perjantai

7.00-7.30	Aamupala, Liikuntahotelli
8.00-11.00	Uinti (Kuvaukset) Huom! ½ porukasta liikuntasalissa klo 8-9
8.00-11.00	Liikuntasali (keuhohallintaa) Huom! ½ porukasta altaalla klo 8-9
11.30-12.00	Lounas, Liikuntahotelli
13.00-14.30	Liikuntatila/-sali, Kuortanehalli (Lihaskuntoharjoitus + leuanvetotesti)
15.00-17.00	Uinti (Vauhdin nostoja)
17.15-17.45	Päivällinen, Liikuntahotelli
17.45-18.45	Tekniikka-analysejä (ryhmä 1), kokoustila, liikuntahotelli
18.45-19.45	Liikuntasali (Venyttely ja liikkuvuustestit)
20.00-20.30	Iltapala, Liikuntahotelli
21.00	Hiljaisuus

Lauantai

7.00-7.30	Aamupala, Liikuntahotelli
8.00-10.00	Uinti (Tekniikka/taitoharjoitus)
10.15-11.15	Tekniikka-analysejä (ryhmä 2), kokoustila, liikuntahotelli
11.30-12.30	Tekniikka-analysejä (ryhmä 3), kokoustila, liikuntahotelli
11.00-11.30	Lounas ryhmät 1, 3 ja 4, (15 uimaria) Liikuntahotelli
11.30-12.00	Lounas ryhmä 2 (5 uimaria), Liikuntahotelli
12.30-13.30	Tekniikka-analysejä (ryhmä 4), kokoustila, liikuntahotelli
13.30-14.30	Liikuntasali (Kehonhallinta ja koordinaatio)
15.00-17.00	Uinti (Aerob. ja potkut)
17.15-17.45	Päivällinen, Liikuntahotelli
18.30-19.30	Liikuntasali (Rentoutus/huoltava)
20.00-20.30	Iltapala, Liikuntahotelli
21.00	Hiljaisuus

Sunnuntai

7.00-7.30	Aamupala, Liikuntahotelli
8.00-10.00	Uinti (delffarit + pudotussarja)
10.30-11.00	Leirin päätös, luentotila, liikuntahotelli
11.00-11.30	Lounas, Liikuntahotelli ja kotiinlähtö

Huom! Tapaaminen hallilla aina 20min ennen uinnin alkua.

