
KESTÄVYYSLEIRI KALAJAINEN 9.-10.11.

Ilmajoen kisailijat järjestää avoimen kestävyysleirin Ilmajoella Kalajaisjärven leirikeskuksessa.

Leirin sisältö sopii kaikille kestävyysurheilusta kiinnostuneille lajista ja kokemuksesta riippumatta.

Suuntaa antavana ohjeikänä 8-18, Osallistujien huoltajat ovat myös tervetulleita osallistumaan.

Leirimaksu 20€ / hlö, sisältäen majoituksen, ruoan ja leiriohjelman.

HUOM, omat lakanat ja pyyhkeet mukaan!

Kelivaraus pidätetään ja ohjelmaan tehdään muutoksia kelin vaatiessa.

Huomataan, että lauantain ensimmäiseen harjoitukseen on kaksi vaihtoehtoa. Tarkistakaa ohjelmasta, missä oma harjoitus järjestetään.

Ilmoittautuminen 27.10.2019 mennessä ensisijaisesti: <https://forms.gle/PieYcAKZWovbuogH8>

Lisätiedot Antti Hemminki, 050-3638187, antti.hemminki@gmail.com

Ilmajoen Kisailijat, hiihtojaosto

Ohjelma

Lauantai

9:00 **Aamuharjoitus**, "oman" lajin reeni

- Juoksu/suunnistus, **Kalajaisjärven leirikeskus parkkipaikka**
 - Juoksutekniikka, alamäkijuoksu
 - Kalajainen, 1.3 - 2.3km kuntobaanoilla
- Rullahiihto,
 - Tasatyöntö + sauvoittahiihto
 - Tuiskula - Koskenkorva, tarkempi paikka ratkeaa myöhemmin
 - Siirtyminen Kalajaisiin

12:00 **Lounas ja majoittuminen**, Kalajainen

13:30 **"Luento?"**

14:00 **Välipala**

15:30 **Iltapäivätreeni** - nopeusvoimaa, kimmoisuutta ja terävyyttä

- Leirikeskuksen ympäristö, 2-3 ryhmää?

17:00 **Päivällinen**

18:00 - 21:00 **Sauna** + vapaavalintaista ohjelmaa

- Yösprinti leirikeskuksen ympäristössä
- Jalkapallo / ultimate yms
- Lautapelit?

19-21 **Iltapala** tarjolla

22:00 **Hiljaisuus**

Sunnuntai

8:00 **Aamupala**

9:00 **Pitkä lenkki**, sisältäen vaihtelevia ja lyhyitä kiihdytyksiä

- (Sauva)kävelen, juosten
- Välietapin laavulla makkaranpaistomahdollisuus

12:00 **Lounas**

- pakkaaminen, siivoaminen (ainakin oma huone siivotaan alusta loppuun)

13:30 **Isänpäiväkahvit ja kotiinlähtö**