

Syysleiri 27.10-31.10

Ohjelma. Harjoitusinfot – seuran kalenterissa

Ke 27.10.2021

Klo 13-14 Lähtö Lahdesta (ajoaika majoitukseen noin 3h) - Kaidanojan Kartano, Vanhainkodintie 12, 21930 Uusikartano

Majoittuminen majoitukseen

Klo 17.30 Lähtö harjoitukseen (ajoaika noin 10min)

<https://www.google.com/maps/dir//60.8792783,22.5001968/@60.8793429,22.4958126,16z>

klo 18.30-19.30 päivällinen 11 hlö salaatit + kinkkukiusaus + jälkkäri

To 28.10.2021

klo 8-9 aamiainen

klo 9 Palaveri, Leirin infojen ja tavoitteiden läpikäyminen

klo 10 Lähtö harjoitukseen (ajoaika noin 10min)

<https://www.google.com/maps/dir//60.919933,22.4193934>

klo 12.30-13.30 lounas 11 hlö salaatit + lasagne + jälkkäri

klo 16.30 Lähtö harjoitukseen (ajoaika noin 25min)

<https://www.google.com/maps/dir//60.7639268,22.6856976/@60.7639885,22.6811519,16z>

klo 18.30-19.30 päivällinen 11 hlö salaatit + broileria kokin tapaan + jälkkäri

Pe 29.10.2021

klo 8-9 aamiainen 11 hlö

Klo 9 Palaveri: Keskiviikon ja torstain treenien analyysit

Klo 10 Harjoitukseen lähtö (matka 3km, mahdollisuus mennä treeniin juosten)

<https://www.google.com/maps/dir//60.8217084,22.4205862/@60.821645,22.4164265,16z>

klo 12.30-13.30 lounas 11 hlö noutopöytä

klo 15.00 Lihashuolto, keskusteluja kaudesta 2022 sekä sen suunnitelmista.

klo 18.30-19.30 päivällinen 13 hlö noutopöytä

klo 20-22 Sauna (naiset ensin)

La 30.10.2021

klo 8-9 aamiainen 13 hlö lämpimillä ruuilla

klo 10.15 Lähtö harjoitukseen. Ajoaika noin 10min

<https://www.google.com/maps/dir//60.8087733,22.3486314/@60.7328271,22.3936553,10.87z>

klo 12.30-13.30 lounas 15 hlö / avoin noutopöytä

Klo 15.00 The leiri-kisa, Kauden 2022 jatkopohdinnat

klo 17.30 Harjoitukseen lähtö (matka vajaa 2km, juosten)

<https://www.google.com/maps/dir//60.837033,22.4402042/@60.8282427,22.4352958,12.79z>

klo 18.30-19.30 päivällinen 15 hlö noutopöytä

klo 20-22 Sauna (naiset ensin)

Su 31.10.2021

klo 8-9 aamiainen 15 hlö lämpimillä ruuilla

klo 8.45 Palaveri: Perjantain ja lauantain treenien analyysit

klo 9.30 Lähtöharjoitukseen (ajoaika noin 35min) -

<https://www.google.com/maps/place/60%C2%B031'34.5%22N+22%C2%B032'21.8%22E/@60.5262526,22.5372002,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d60.526253!4d22.539394>

klo 12.30-13.30 lounas 15 hlö salaatit + kermaperunat ja possunfile + jälkkäri