

Kisakallio 12.-14.3.2010

Nuorten Kilpurjehtijöiden kuivaleiri, lajitaito ja lajiosaaminen

valmentajat: Hollo				
Päivä	Aika	Tapahtuma	Paikka	10-12 v
12.3.2010 pe	16-17	Päivällinen	ruokala	x
12.3.2010 pe	16-17.30	Majoittautuminen		x
12.3.2010 pe	18.00-	Tervetuloa	Järvi Sali	x
12.3.2010 pe	18.15-19	ADT luento -alusta 45 min (tiedoksi tulevasta)	Järvi Sali	x
12.3.2010 pe	19.00-20.30	iltapelit ja lajikuntopiiri	Pallohalli A	X
12.3.2010 pe	21.00	Ryhmäkokoontuminen, leiriohjeet ja toiminta la-su	Järvi Sali	x
12.3.2010 pe	22.30-	Hiljaisuus käytävillä		x
12.3.2010 pe	23.00-	Hiljaisuus huoneissa		x
13.3.2010 la	8.00-	aamulenkki ryhmittäin ja aamupala		x
13.3.2010 la	9.15-10.30	Ryhmäkokoontuminen, valmennus ja oma harjoittelu	Maikkala	x
13.3.2010 la	11.00-11.45	Liikkuvuus kuntopiiri	Pallohalli B	x
13.3.2010 la	12.00-13.00	Lounas	Ruokala	x
13.3.2010 la	13.30-14.00	Ryhmäkokoontuminen testijärjestelyt	Maikkala	x
13.3.2010 la	14.00-14.45	Kuntopiiritestit->liikkeiden harjoittelu	Pallohalli B	x
13.3.2010 la	16.00-17.30	Päivällinen	Ruokala	x
13.3.2010 la	17.30-18.45	Pelit ja väliaikaliikkuvuus	Pallohalli B	x
13.3.2010 la	19.00-21.00	Uinti + valmentajat valvovat allasta	allas ja sauna	x
13.3.2010 la	20.45-21.30	llatapala	Ruokala	x
13.3.2010 la	22.30-	Hiljaisuus käytävällä		x
13.3.2010 la	23.00-	Hiljaisuus huoneissa		x
14.3.2010 su	8.00-	aamulenkki ryhmittäin ja aamupala		x
14.3.2010 su	9.15-10.00	Kaikki yhdessä video!!	Maikkala	x
14.3.2010 su	10.00-10.45	Ryhmäkokoontuminen	Järvi Sali, Maikkala	x
14.3.2010 su	11.00-11.30	Lounas	Ruokala	x
14.3.2010 su	12.00-13.30	kesälle palauttavat harjoitteet (aerobinen)	Pallohalli A	x
14.3.2010 su	13.30-14.00	suihkut huoneissa ja kassit kantaan Jävi Saliin		x
14.3.2010 su	14.00-15.00	Lerin päätös	Järvi Sali	x

Kisakallio 12.-14.3.2010

Nuorten Kilpurjehtijöiden kuivaleiri, lajitaito ja lajiosaaminen

valmentajat: Bäckström 4.7/zoom8, Hentinen opti/zoom8, Lönnqvist Laser rad-std/E/29/470				
Päivä	Aika	Tapahtuma	Paikka	13-18 v
12.3.2010 pe	16-17	Päivällinen	ruokala	x
12.3.2010 pe	16-17.30	Majoittautuminen		x
12.3.2010 pe	18.00-	Tervetuloa	Järvi Sali	x
12.3.2010 pe	18.15-19.30	ADT luento	Järvi Sali	x
12.3.2010 pe	19.30-20.30	iltapelit ja lajikuntopiiri	Pallohalli A	X
12.3.2010 pe	21.00-	Ryhmäkokoontuminen - leirin ohjeet ja toiminta	Maikkala	x
12.3.2010 pe	22.30-	Hiljaisuus käytävillä		x
12.3.2010 pe	23.00-	Hiljaisuus huoneissa		x
13.3.2010 la	8.00-	aamulenkki ryhmittäin ja aamupala		x
13.3.2010 la	9.30-11.00	Ryhmäkokoontuminen - taktiikka kirjat ja niiden anti	Järvi Sali	x
13.3.2010 la	9.30-11.00	Ryhmäkokoontuminen - taktiikka kirjat ja niiden anti	Verkko	x
13.3.2010 la	9.30-11.00	Ryhmäkokoontuminen - taktiikka kirjat ja niiden anti	Järvi Sali	x
13.3.2010 la	12.00-13.00	Lounas	Ruokala	x
13.3.2010 la	14.45-15.30	Kuntopiiritestit	Pallohalli B	x
13.3.2010 la	16.00-17.30	Päivällinen	Ruokala	x
13.3.2010 la	18.00-18.45	Ryhmäkokoontuminen luokittain (ryhmäkohtainen esittely kirjojen annista)	Verkko, Syke ja Paja	x
13.3.2010 la	18.45-20.00	Pelit ja väliaikaliikkuvuus	Pallohalli B	x
13.3.2010 la	19.00-21.00	Uinti + valmentajat valvovat allasta	allas ja sauna	x
13.3.2010 la	20.45-21.30	llatapala	Ruokala	x
13.3.2010 la	22.30-	Hiljaisuus käytävällä		x
13.3.2010 la	23.00-	Hiljaisuus huoneissa		x
14.3.2010 su	8.00-	aamulenkki ryhmittäin ja aamupala		x
14.3.2010 su	9.15-10.00	Kaikki yhdessä video!! Sääntö 42	Maikkala	x
14.3.2010 su	10.00-10.45	Ryhmäkokoontuminen -sääntöjen lukeminen ja kertaus	Järvi Sali, Maikkala	x
14.3.2010 su	11.00-11.30	Lounas	Ruokala	x
14.3.2010 su	12.00-13.30	kesälle palauttavat harjoitteet (aerobinen)	Pallohalli B	x
14.3.2010 su	13.30-14.00	suihkut huoneissa ja kassit kantaan Jävi Saliin		x
14.3.2010 su	14.00-15.00	Lerin päätös	Järvi Sali	x