

ARTEMIKSEN JUNIORILEIRI 31.10.-1.11.2020 KISAKESKUKSEN URHEILUOPISTOLLA

OHJELMA

Lauantai 31.1.

klo	tila	ohjelma
9.30-10.30	Päärakennus	Saapuminen ja majoittautuminen
10.30-11.00	Juoksusuora	Varusteiden kasaaminen ja alkulämmittely
11.00-12.00	"	Harjoitus
12.00-13.00	Ruokala	Lounas
13.00-15.30	Juoksusuora	Ohjattu harjoitus sekä jousiammuntasuorituksen videokuvaus ja analysointi Dartfish-ohjelmalla
15.30-16.30	Lähimaasto (kokoontuminen ala-aulassa)	Iltapäiväkävely ulkoilmassa
16.30-17.30	Ruokala	Päivällinen
17.30-18.30	Juoksusuora/kuntosali	Ohjattu harjoitus/kuntosalilla jousiampujan helpot harjoitusliikkeet
18.30-20.00	Juoksusuora	Todella leikkimielinen leirikisa
20.00-21.00	Ruokala	Iltapala

Sunnuntai 11.1.

klo	tila	ohjelma
8.00-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-10.00	Juoksusuora	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
10.00-12.00	Juoksusuora	Marraskuun divarikisa (30/60 nuolta)
12.00-13.00	Ruokala	Lounas ja huoneiden luovutus
13.00-15.00	Juoksusuora	Marraskuun divarikisa (60/60 nuolta) ja lyhyt otteluharjoitus
noin klo 15		Kotimatka alkaa

Hinnat: 30 eur (juniori) ja 60 eur (huoltaja), maksu seuran tilille (otsikkoon oma nimi ja junnuleiri), Smartum-liikuntaseteleillä, Smartum-tilisiirrolla tai käteisellä paikan päällä.

Hintaan sisältyy ohjelma, majoitus ja ruokailut.

Seuran koulutetuista valmentajista leirillä mukana Juuso Heikkilä ja Lauri Mäki.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Ilmoittautumiset sunnuntaihin 11.10.2020 mennessä Juuso Heikkilä: juuso@artemishelsinki.com