



Tervetuloa

Valtakunnalliselle HS-leirille Rovaniemelle!

Kutsumme Lapin hiihto alueen HS ikäiset (2002-2004 syntyneet) hiihtäjät valtakunnalliselle Hopeasompaleirille Lapin Urheiluopistolle. Talviharjoitusleirin myötä maastohiihdon Hopeasompatoimintaa kehitetään tuomalla mukaan uusia tuulia ja elementtejä - tukien samalla lasten hiitoharrastusta ja kasvamista urheilijan polulla.

Leirijankohta

Rovaniemi 29.11 -3.12.

Leirin hinta on 75€/vrk sisältäen aamupalan, lounaan, päivällisen, iltapalan ja valmennuksen.

Ilmoittautuminen leireille tapahtuu osoitteessa:

<http://www.hiitoliitto.fi/maastohiihto/nuoriso/hopeasompa/valtakunnalliset-hs-leirit/ilmoittautuminen/>

Rovaniemen leirin ilmoittautuminen päättyy 12.11
Tarkemmat ohjeet ilmoittautumiseen näet nettisivuilta

Lisätietoja:

Janne Hyyppä

janne.hyyppa@santasport.fi

020 7984250

**SANTA
SPORT**

Lapin Urheiluopisto

2004 syntyneet	2003 syntyneet	2002 syntyneet	
ke 29.11			
14:00	14:00	14:00	Majoittuminen
15:00	15:00	15:00	Leiriavaus
15.45- 17.30	16.00- 17.45	16.15- 18.00	HV 1.30-2.00 (Wassu, Mogren tai sauvoittaluistelu, kuokka)
17:45	18.00	18.15	Päivällinen
19.30	19.30	19:30	Koordinaatiot, lihashuolto + Ryhmäpalaverit
21:00	21.00	21.00	Iltapala
to 30.12			
7:00-7.15	7:00-7.15	7:00-7.15	Aamulenkki
7:15-7:45	7:15-7:45	7:15-7:45	Aamupala
8:45-10.45	9:00- 11:00	9:30- 11:30	HP 2h sis. intervalliharjoitus / tekniikkaklinikat (TT, 1PTT tai VH, haarakäynti)
11:00	11:30	12:00	Lounas
15:00- 16:30	15:20- 16:50	15:40- 17:10	HP n. 1.30 pk, tekniikkaklinikat (TT, 1PTT tai VH, haarakäynti)
17:20	17:40	18:00	Päivällinen
19:30	19:30	19:30	Tietoisku Talviharjoittelun pointit ryhmäkohtaisesti
20:00	20:00	20:00	Lihashuolto
21:00	21.10	21.20	Iltapala
pe 1.12			
7:00-7.15	7:00-7.15	7:00-7.15	Aamulenkki
7:15-7:45	7:15-7:45	7:15-7:45	Aamupala
9-11	9-11	9-11	Hiihto V + Tekniikkaklinikat (Wassu, Mogren tai sauvoittaluistelu, kuokka)
11:20- 12.00	11:20- 12.00	11:20- 12.00	Lounas
15:00- 16:30	15:30- 17:00	16:00- 17:30	Hiihto V 1.30 pk palauttava sis. Laskutaito
17.00	17:20	17:40	Päivällinen
20:00	20:00	20:00	lihashuolto
21:00	21.10	21.20	Iltapala
la 2.12			
7:00-7.15	7.10-7.25	7.20-7.35	Aamulenkki
7:20	7:30	7:40	Aamupala
8:30	8:45	9:00	HP 2.30 pk Nopeus/ sprinttiharjoitus
11:15	11:30	12.00	Lounas
16:00	16:00	16:00	Juoksu 45' + Lihaskuntoharjoitus
			päivällinen
Erillinen aikataulu			Iltaojelma + iltapala 21:00
su 3.12			
7.15	7.20	7:25	Aamulenkki
			Aamupala

8:30	8:45	9:00	HV 1.45h VK + leirikisa
11:00	11:00	11:00	Lounas
11:45	11:45	11:45	Päätöstilaisuus