

Piirileiripäivä Iisalmi su 27.08.2023

Aikataulu

- Aloitukset ja info 9.45
- Aamupäivänharjoitus 10.00-11.30
- Ruokailu 12.00
- Iltapäivän harjoitus 13:30-15.00

Ryhmäjaot

- Vanhemmat
- Nuoremmat

- **Mahdollisuus ruokailuun Paloisvuorella, hinta 12€** (Makaroonilaatikko, salaattit, leipä, juomat, jälkiruoka)

Aamupäivä 10:00-11:30(määräintervalli)

Vanhemmat

- alkulämpö polkujuoksu 30min
- vk/mk nousevatehoinen sauvarinne 30min(10*1min/2min)
- loppuverkka 30min

Nuoremmat (mäkiharjoitus)

- alkulämpö 20 min polkujuoksu
- Mäkinousu 5-8 kertaa
 - Sauvarinne
 - tennispallon kuljetus ylös pareittain eri etenemistyyeillä. Tyylin vaihto määräajoin
 - sauvarinne
 - Loppuverkka 20min

Ruokailu/tauko 12:00

Iltapäivä 13:30-15.00

Huoltava harjoitus (kevyt sauvakävely) /peli

- vanhemmille 1,5h sauvakävely + lihashuolto
- nuoremmille
 - sauvakävely + käsipallo+lihashuolto

Lisätietoja tarvittaessa

Heikki Huttunen

050-3097877

Tervetuloa Iisalmen Paloisvuorelle!