

Piirileiripäivä 23.9.2023

TERVETULOA Puijon Hiihtoseuran järjestämään piirileiripäivään Puijolle 23.9.2023

Syksyn piirileiripäivä järjestetään Kuopion Puijolla 23.9.2023 klo 9.30 alkaen. Ohjatut harjoitukset 7-16-vuotiaille. Tänä vuonna leiripäivä on varsin fyysinen, hyödyntäen Puijon uutta rullarataa ja Puijon vaativia maastoja. Vetäjinä toimivat Puijon Hiihtoseuran valmentajat.

Alustava ohjelma:

9.30 Leiripäivän aloitus. Jakautuminen ryhmiin.

10.00 Aamupäivän treeni

Ryhmä 1: Sauvakävely/juoksu sisältäen nopeus ja kisailut

Ryhmä 2: Rullahiihto, tekniikkarata + tekniikkaharjoituksia (hyppyrimäkien parkkipaikka)

Ryhmä 3: Rullahiihto P, tekniikkakontrolli + 6-8 x saunalenkin nousu kisavauhdilla (Iivon lenkki)

12.00 Lounas

14.00 Iltapäivän treeni

Ryhmät 1 ja 2: Keskivartalojumppa + liikkuvuus + jalkapalloturnaus

Ryhmä 3: Rullahiihto V, tekniikkaklinikka + jalkapalloturnaus

16.00 leiripäivän päätös

Ryhmäjako:

1. Ilman rullasuksia

2. Aloittelevat rullahiihtäjät

3. Kokeneemmat rullahiihtäjät P+V

Piirileiripäivän ilmoittautumiset 17.9.2023 mennessä tämän linkin kautta.

Leiripäivän hinta on 20€/hlö, lasten ja nuorten vanhemmille ruokailu 12€.

Vanhemmat ilmoittaa oman halukkuutensa ruokailuun myös lomakkeen kautta.

Maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä:

Puijon Hiihtoseura FI18 5600 0551 2414 85 viite nro:lla **1465**

Tiedustelut: Laura Rauhanen

rauhanen.laura@gmail.com

+358443056440