

E-jollatalvileiri Kisakallio, 5.-7.3.2021

Alustava ohjelma

Suunnitellut Risto Pesola

Perjantai 5.3.

- 17:00 – 18:00 *Saapuminen Kisakallioon*
 Huoneiden lunastus ja majoittuminen
- 18:00 – 20:30 *Leiriohjelman läpikäynti*
 Luento: Purjehtijan fysiikan kehittäminen ja ylläpito
 Oman kuntosuunnitelman teko kaudelle 2021
 (Risto Pesola)
- 21:00 – *Iltapala*

Lauantai 6.3.

- 07:00 – 09:00 *Aamiainen tarjolla*
- 09:00 – 11:00 *Ultimatea ja muuta sisäliikuntaa hallissa*
- 11:30 – *Lounas*
- 13:00 – 15:00 *Luento: Purjehduksen kilpasäännöt*
 (Jaakko Haataja)
- 16:30 – *Päivällinen*
- 17:30 – 20:00 *PK-treeni hiihtäen*
 - *Lohjan latuverkosto*
 - *siirtyminen autoilla*
- 21:00 – *Iltapala*

Sunnuntai 7.3.

- 07:00 – 09:00 *Aamiainen tarjolla*
- 09:00 – 11:00 *Koripalloa ja muuta sisäliikuntaa hallissa*
- 11:30 – *Lounas*
- 13:00 – 14:30 *Luento: Taktiikka*
 (Risto Pesola)
- 14:30 – 15:00 *Leirin purku, palautteet ja katse kohti tulevaa kautta*
 (Risto Pesola)
- 15:00 – *Lähtö Kisakalliosta*

Mukaan leirille tarvitset:

- *sisäliikuntavarusteet*
- *ulkoliikuntavarusteet + hiihtovälineet*

Mikäli sinulla on puutteita varusteiden osalta, ota yhteyttä Risto Pesolaan. Yritetään löytää asiaan ratkaisu.