

C -IKÄISTEN YHTEISEIRI 01.03.2009 SIILINJÄRVI

PÄIVÄN OHJELMA (alustava)

- 09.45 -10.00** Kokoontuminen, päivän ohjelma
- 10.00 -10.10** Lämmittely
- 10.10.-11.00** 1. harjoituspaikka/ryhmä
- 11.00 -11.50** 2.harjoituspaikka/ryhmä
- 11.50 - 13.00** Lounas
- 13.00 - 13.50** 3. harjoituspaikka/ryhmä
- 13.50 - 14.40** 4. harjoituspaikka/ryhmä
- 14.40 - 15.00** Välipala
- 15.00 - 15.45** Yhteisharjoitus: kehonhallinta ja ketteryysrata
- 15.45 - 16.30** Yhteisharjoitus: kehonhallinta ja ketteryysrata
- 16.30 - 16.45** Yhteisharjoitus: jäähdyttely
- 16.45. -17.00** Leiripäivän yhteenveto, palaute

Harjoituspaikat ryhmille:

- 1. heitto, heiton tekniikka, kiinniotto, tekniikat**
- 2. heittotrillit**
- 3. liikkuvuus/painokeppi**
- 4. keskivartalon stabilointi ja kiertäjäkalvosin harjoitteet**

Harjoituspaikka

Siilinjärvi, Ahmon koulu, Ahmontie 1, 71800 Siilinjärvi