

Pohjois-Savon piirin hiihdon piirileiripäivä Kiuruvedellä Kuorevirran urheilualueella la 22.5.21

Piirileiripäivän teemana ”voima, nopeus ja ketteryys”.

Aikataulu:

livo-cupin palkintojenjako klo 9.30

Piirileiri alkaa klo 10

Vanhemmille/huoltajille Hiihdon kevätparlamentti/ Pohjois-Savon hiihdon kevätkokous klo 10.

Ryhmä 1. 7-8v klo 10- 11.30 -> juoksupelit + reaktionopeus (Markku ja Anna)

Ryhmä 2. 9-12v klo 10- 11.30 -> juoksukuntopiiri (kooardeja, hyppyjä, tasapainoa, ketteryyttä) alku- ja loppuverryttelyineen (Lassi ja Toni)

Ryhmä 3. 13v ja vanhemmat klo 10- 11.30 -> loikkakuntopiiri (sis. eri loikkia, kinkkoja ja hyppyjä) alku- ja loppuverryttely huomioiden (Mikko ja Olli)

Lounas tauko: 11.30- 13.00

Iltapäivä

Ryhmä 1. 7-8v klo 13.15- 14.45 -> juoksukuntopiiri (kooardeja, hyppyjä, tasapainoa, ketteryyttä) (Markku ja Anna)

Ryhmä 2. 9-12v klo 13.15- 14.45 -> reaktionopeus+ lihaskuntopiiri (ylä- ja keskikroppa painotteinen) + lihashuolto (Lassi ja Toni)

Ryhmä 3. 13v ja vanhemmat klo 13.15- 14.45 -> peli + lihaskuntopiiri (ylä- ja keskikroppa painotteinen) + lihashuolto (Mikko ja Olli)

Vanhemmille ohjelmassa suunnistusta omatoimirasteilla klo 13.15 - 14.45

Piirileiripäivän lopetus klo 15.