

Piirileiripäivä 2.10.2022

TERVETULOA Puijon Hiihtoseuran järjestämään piirileiripäivään Puijolle 2.10.2022

Syksyn piirileiripäivä järjestetään Kuopion Puijolla 2.10.2022 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.

Halutessasi voit liittyä piirileiripäivän whatsapp-ryhmään tästä linkistä:

<https://chat.whatsapp.com/LSy1GOZwCshB6MDsmjR9Hu>

Ryhmän kautta viestimme asioista leirin ajan.

Alustava ohjelma:

9.30 Leiripäivän aloitus, kaikille yhteinen alkuverryttely/aktivointi. Jakautuminen ryhmiin.

10.00 Aamupäivän treeni

Ryhmä 1: Pelit ja leikit + reaktiolähtöjä sekä muutama viesti (hiihtostadionin kenttä)

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

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

12.00 Lounas (Puijon Hiihtostadion, stadion rakennuksen 3.krs)

14.30 Iltapäivän treeni

Ryhmät 1 ja 2: Porrastreeni (Puijon portaat)

Ryhmä 3: Rullahiihto V, tekniikkarata + nopeustreeni 8-10 x 10-15s (parkkipaikka/Iivon lenkki)

16.00 leiripäivän päätös

Ryhmäjako:

1. Ilman rullasuksia

2. Aloittelevat rullahiihtäjät

3. Kokeneemmat rullahiihtäjät P+V

Piirileiripäivän ilmoittautumiset 21.9.2022 mennessä [tämän lomakkeen 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