

Luisteluleiri Kisakallio 12-14.5.2021

Keskiviikko 12.5.2021

klo 14.00- 16.00
klo 16.00

Saapuminen suoraan jäähallille ja ilmoittautuminen
Päivällinen

klo 17.00- 18.00
klo 18.15- 19.15
klo 19.30- 20.30
klo 21.00- 22.00

Jää (R1), luento luistelusta (R2 ja fysio (R3)
Jää (R2), luento luistelusta (R3 ja fysio (R1)
Jää (R3), luento luistelusta (R1 ja fysio (R2)
Rantasauna ja iltapala

Helatorstai 13.5.2021

klo 08.00- 08.50
klo 09.00- 09.50
klo 10.00- 10.50

Aamiainen
Jää (R3), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R1), Fysio (R2)
Jää (R1), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R2), Fysio (R3)
Jää (R2), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R3), Fysio (R1)

klo 11.00

Lounas

klo 13.00- 13.50
klo 14.00- 14.50
klo 15.00- 15.50

Jää (R3), luento luistimien teräprofiilit, teroitus ja huolto (R1), Fysio (R2)
Jää (R1), luento luistimien teräprofiilit, teroitus ja huolto (R2), Fysio (R3)
Jää (R2), luento luistimien teräprofiilit, teroitus ja huolto (R3), Fysio (R1)

klo 16.30

Päivällinen

klo 18.10- 19.00
klo 19.10- 20.00
klo 20.10.-21.00
klo 21.00- 22.30

Jää (R1), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R2), Fysio (R3)
Jää (R2), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R3), Fysio (R1)
Jää (R3), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R1), Fysio (R2)
Rantasauna ja iltapala

Perjantai 14.5.2021

klo 08.00- 08.50
klo 09.00- 09.50
klo 10.00- 10.50

Aamiainen
Jää (R2), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R3), Fysio (R1)
Jää (R3), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R1), Fysio (R2)
Jää (R1), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R2), Fysio (R3)

klo 11.00

Lounas

klo 13.00- 13.50
klo 14.00- 14.50
klo 15.00- 15.50

Jää (R2), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R3), Fysio (R1)
Jää (R3), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R1), Fysio (R2)
Jää (R1), luistelua kehittävät oheisharjoitukset (R2), Fysio (R3)

klo 16.30

Päivällinen ja kotimatalle