



SPORTFINI LIIGA-LEIRI ILVES



Perjantai 13.5.2022

Lauantai 14.5.2022

Sunnuntai 15.5.2022

08.00-09.00		Ilves- HPK Klo 8	Aamiainen klo 7-8	La: Aamiainen klo 6.30-7.15	Valmentaja: Veikka 0400-410925
09.00-10.00			Tappara-Ilves klo 9		Klo 8 alkaviin peleihin alkuverkka jäällä 7.40
10.00-11.00			Jääkilinikka alkusarjan 4, 5 ja 6		
11.00-12.00		Maalivahtijää klo 11	Jääklinikka alkusarjan 1, 2 ja 3	SU: Lounas klo 11-14 Oman ohjelman mukaan	
12.00-13.00		Jääharjoitus klo 12 KalPa ja Ilves	Sijat 5 ja 6		Valmentajat vastaavat pelien alkuverkoista ja huomioivat kokonaiskuormituksen Teemana niissä peleillä oppiminen ja loppuverryttelymallit
13.00-14.00	Klo 13- 14 Saapuminen	Lounas klo 13-14	Pronssiottelu		
14.00-15.00	Draft- tilaisuus Klo 14		Finaali		
15.00-16.00	Jääharjoitus klo 15 Jukurit ja Ilves	KalPa- Ilves klo 15			
16.00-17.00	Päivällinen klo 16-17	Päivällinen klo 16-17			
17.00-18.00		Videopalaveri klo 17-17.30			
18.00-19.00	Jukurit -Ilves klo 19				
19.00-20.00		Ilves- TPS klo 19			
20.00-21.00		Loppuverryttely ja lihashuolto klo 20.15			
21.00-22.00	Maalivahtijää klo 21				
	Rantasauna, iltapala ja letun+makkaran paistoa klo 19.30-24	Kylpylä ja iltapala Kahviossa klo 19-23 + Latvia- Suomi kisastudia			



