

Valmennus- ja kilpailuleiri 5 - 8.4.2012 Kisakalliassa

<i>Torstai 5.4</i>	<i>Tapahtuma</i>	<i>Paikka</i>
17.00 - 17.30	Saapuminen ja majoittuminen	Vastaanotto
18.00	Suunnistusharjoitus, rinteiden pienmuodot	Karnainen
20.00 - 21.00	Sauna	Rantasaunat
	Iltapala	Ruokala

<i>Perjantai 6.4.</i>	<i>Tapahtuma</i>	<i>Paikka</i>
8.30	Aamiainen	Ruokala
	Valmistautuminen kilpailuun	
	Billnäsin keskimatkan kilpailu	Fagervik
	- omatoiminen ruokailu	
15.00	Kilpailun analysointi	
16.00	Ruokailu	Ruokala
	Lepo, valmennuskeskustelut ja venyttely	
19.00 – 20.00	Kaukalopallo	Jäähalli
20.00 – 21.00	Sauna	Rinnesauna
	Iltapala	Ruokala

<i>Lauantai 7.4.</i>	<i>Tapahtuma</i>	<i>Paikka</i>
8.00	Aamiainen	Ruokala
9.00 (lähtö autoilla)	Suunnistusharjoitus, rastinotto rinteessä	Millola
12.00	Lounas	Ruokala
13.00 (lähtö autoilla)	Suunnistusharjoitus, loivan maaston hahmotus	Lohja
16.00	Ruokailu	Ruokala
16.45 – 17.30	Ohjattu venyttely	Peilisali
	Lepo ja keskustelut	
20.30	Iltapala	Ruokala
21.00 – 22.00	Sauna ja uinti	Päärakennus

<i>Sunnuntai 8.4.</i>	<i>Tapahtuma</i>	<i>Paikka</i>
8.30	Aamiainen	Ruokala
	Valmistautuminen kilpailuun	
	Raaseporin kevätkisa	Snappertuna
	- omatoiminen ruokailu	
15.00	Kilpailun analysointi	
16.00	Ruokailu	Ruokasali
17.00	Kotimatalle	