**Kiväärin tehoryhmän testileiri Kisakallio 11. - 13.11.2016**

Alustava ohjelma:

**perjantai 11.11.**

**klo. 17.00** 🡪 Saapuminen / kirjautuminen

🡪 varusteet radalle

**18.00** Leirin avaus (auditorio)

 Timo Rautio, tervetuloa, esittelyt, turvallisuus ohjeet, jne.

**18.45** PP- ja Inbody-testit, vanhat ryhmäläiset **18.45 -19.30** Päivällinen

**19.30** Leirikilpailu, uudet ryhmäläiset
**21.00** Iltapala

unta zzzzz…

**lauantai 12.11.**

**klo. 7.00** Aamureippailu

**7.30** Aamupala

**8.30** PP- ja Inbody-testit, uudet ryhmäläiset
**8.30** Leirikilpailu, vanhat ryhmäläiset

**10.15 -11.00** PP- ja Inbody-testipalaute ja keskustelua nuorten harjoittelusta (auditorio)

**11.00 – 12.00** Lounas

**13.00 – 16.00** Lajitekniikkaharjoitus, a- asentojen kuvaus ja haastattelut alkavat

**15.00 - 16.00** Tietoisku vanhemmille/huoltajille (auditorio)

**17.00 -18.00** Päivällinen

**19.00 -20.00** Lihaskunto testausta: mm. käsipainot, levytanko, lankkupito, (kuntosali)

**20.00** Sauna (Rantasauna)

**21.30** Iltapala

unta…

**sunnuntai 13.11.**

**Klo. 7.00** Aamureippailu

**7.30** Aamupala

**8.30** Lajitekniikkaharjoitus, a- asentojen kuvaus

**8.30** Haastattelut jatkuvat (mm. luentotila Pulssi)

**11.00 - 12.00** Lounas

**12.15** Luento tehoryhmätoiminnasta, (leirit, maaottelut jne.)

**13.30** Palaute ja leirin lopetus

Kotimatka…