



Ohjelma harjoitusleiri 24.-28.7.2017 Piispala

24.7.2017 Maanantai

klo 15.00- 17.00	Saapuminen jäähallille, päivällinen ja majoittuminen
klo 17.00	Leirin avaus jäähallilla
klo 18.00	Oheisharjoitus
klo 20.00- 21.30	Jääharjoitus Iltapala jäähallilla

25.7.2017 Tiistai

klo 08.30	Aamiainen
klo 09.30- 11.00	Laukominen levytä (tekniikkaharjoittelu)
klo 11.30	Lounas
klo 13.00- 14.30	Jääharjoitus
klo 16.00	Päivällinen
klo 17.30- 19.00	Oheisharjoitus
klo 20.00- 21.30	Jääharjoitus Kylpylä ja iltapala kylpylän aulassa

26.7.2017 keskiviikko

klo 08.30	Aamiainen
klo 09.30- 11.00	Oheisharjoittelu
klo 11.30	Lounas
klo 13.00- 14.30	Jääharjoitus
klo 15.00	Loppuverryttelymalleja
klo 16.30	Päivällinen
klo 18.00- 19.15	Oheisharjoitus
klo 20.00- 21.30	Jääharjoitus Rantasauna ja iltapala rantasaunalla

27.7.2017 Torstai

klo 08.30	Aamiainen
klo 09.30- 11.00	Oheisharjoittelu
klo 11.30	Lounas
klo 13.00- 14.30	Jääharjoitus
klo 16.00	Päivällinen
klo 17.30- 19.00	Oheisharjoitus
klo 20.00- 21.30	Jääharjoitus Kylpylä ja iltapala kylpylän aulassa





28.7.2017 Perjantai

klo 08.00	Aamiainen
klo 09.00- 10.00	Jääharjoitus
klo 11.00	Lounas
klo 12.00- 13.30	Jääharjoitus
klo 13.45	Loppuverryttelymalleja
klo 14.30	Leirin päätös ja kotimatka

Leirin vetäjinä toimivat Ilveksen liigajoukkueen ex- kapteeni Jarkko Näppilä, opiskelee nykyään Jyväskylässä liikunalla.

Toisena valmentajana etenkin laukauopetuksessa on Vierumäeltä ja Piispalan pro-leireiltä tunnettu laukausopettaja Riku Kornilov.

