

Kuortaneen harjoitusleiri 26.-27.1.2013

Alustava ohjelma

Lauvantai 26.1

klo 9.45 Kirjautuminen (majoitus)

klo 10.00 Juoksuharjoitus (yhteinen)
Testaus lentävä 20m

Klo 11.30 Ruokailu

Klo 14.00 Korkeuden tekniikkaharjoitus (Marko)
Heitot tekniikkaharjoitus (Ilpo)
7-9 v pituusharjoitus /lähtö (stig)

Klo 15.00 Pituus ja loikkatekniikka (Marko)
Aitatekniikka/ lähtöharjoitus (Ilpo)

Klo 16.30 ruokailu

Klo 18.00 Pallopelejä ja verryttelyä

Klo 19.00 Uintia (jos uimahalli on auki)

Sunnuntai 27.1

klo 7.30 Aamuhäätely ja aamupala

klo 10.00 Juoksuharjoitus / heittoharjoitus (Marko / Ilpo)

klo 11.30 Ruokailu ja huoneiden luovutus

klo 13.00 Hallikilpailut. Pohjanmaan hallit

Lajit:

M19: 60m, 400m, seiväs, pituus, kuula N19: 60m aj, korkeus, 3-loikka, kuula M17:
60m, 300m, korkeus, kuula N17: 800m, 60m aj, seiväs, pituus P15: 200m,
800m, pituus T15: 60m, 60m aj, korkeus, kuula P13: 60m, 60m aj, seiväs,
kuula T13: 200m, 1000m, seiväs, pituus P11: 60m aj, korkeus T11: 60m aj,
korkeus P9: 3-ottelu T9: 3-ottelu

Ilmoitautuminen kisoihin kilpailukalenteri.fi kautta



