

MAAJOUKKUELEIRI

Kuortane 1.-5.3.2006

HARJOITUSOHJELMA:

ke 1.3.

15.00	Paini 75'	pysty/matto
16.30	Päivällinen	
19.30	Paini 75'	matto
21.00	Iltapala	
21-22	Sauna	

to 2.3.

8.30	Paini 75'	pysty/matto
11.00	Lounas	
14.30	Paini 75'	matto
16.30	Päivällinen	
19.00	Paini 75'	pysty
21.00	Iltapala	

pe 3.3.

12.00	Kestävyys 90'	palauttava
17.00	Keppijumppa	palauttava
18.00	Päivällinen	
20.00	Venytykset 30'/palautuskeskus	palauttava
21.00	Iltapala	

la 4.3.

9.00	Paini 75'	pysty/matto
11.00	Lounas	
14.30	Paini 75'	pysty/matto
16.15	Päivällinen	
19.00	Paini 75'	pysty/matto
21.00	Iltapala	

su 5.3.

10.00	Paini 75'	pysty/matto
11.30	Lounas	
12.00	Leirin päätös	

pe 3.3.

?	Palaveri	ilmoitetaan paikan päällä
---	----------	---------------------------