

LEIJONA KIEKKOKOULULEIRI OHJELMA

PE	Aika	Paikka
Ilmoittautuminen ja majoitus hotelissa	16.30 – 16.45	Jäähalli
Avaus	17.00 – 17.15	Jäähalli
Oheinen: Loukkaantumisriskiä alentavat alulämmittelyt	17.45 – 18.15	Urheiluhalli
Jääharjoitus: Luistelu, kiekonkäsittely, pienaluepelit	18.45 – 19.45	Jäähalli
Päivällinen	20.15 – 20.45	Puhti
Sauna ja uinti	20.45 – 22.00	Sauna Pihka
Oma aika	22.00 ->	



LA	Aika	Paikka
Aamiainen	8.45 - 9.30	Puhti
Oheinen: Liikkuvuus	9.45 – 10.30	Urheiluhalli
Jääharjoitus: Käännökset ja painonsiirrot, syöttely, pienaluepelit	11.00 – 12.00	Urheiluhalli
Lounas	12.30 – 13.00	Puhti
Oppitunti: Kysymykset ja vastaukset teknisistä ja taktisista taidoista	13.30 – 14.30	Jäähalli
Oheinen: Kuntosaliharjoittelu	15.00 – 16.00	Urheiluhalli
Jääharjoitus: Takaperinluistelu, laukominen, pienaluepelit	16.30 – 17.30	Jäähalli
Päivällinen	18.15 – 18.45	Puhti
Oheinen: Sisä- tai ulkoliikunta	19.30 – 20.45	Ulkona
Oma aika	21.00 ->	



SU	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 – 9.00	Puhti
Matkatavarat huoneista	9.30 – 10.00	Jäähallille
Jääharjoitus: Osallistuvat päättävät tarpeiden mukaan	10.30 – 11.45	Jäähalli
Lounas	12.30 – 13.15	Puhti
Oppitunti: Kysymykset ja vastaukset fyysisestä harjoittelusta	13.30 – 14.30	Urheiluhalli
Jääharjoitus – Peli	15.00 - 16.30	Jäähalli
Päätöstilaisuus	17.00 – 17.30	Jäähalli
Päivällinen	17.30	Puhti

