

Melonta Yläkoululeiri 23-26.11.2020 Varala		
Maanantai 23.11		
Kello		Paikka
9.30-9.45	Leirin avaus	Luentosali 1
10.00-11.30	Physical training- (Aerobic/Anaerobic endurance running test) Pauliina	Hall 2
11.30-12.30	Lounas	Ravintola Säde
12.30-14.00	Opiskelu	Luentosali 6
14.00-14.30	Välipala	Ravintola Säde
14.30-16.30	LAJIHARJOITUS/Ergometer	Flow park
17.00-18.00	Päivällinen	Ravintola Säde
18.30-19.30	Stability/supportive paddling exercises	Voimistelusali 2
20.00-20.30	Iltapala	Ravintola Säde
21.45	Hiljaisuus	
Tiistai 24.11		
Kello		Paikka
7:30-8.00	Aamujumpa	Reispass
8:00	Aamupala	Ravintola Säde
9.30-11.30	LAJIHARJOITUS/Ergometer	Flow park
11.30-12.30	Lounas	Ravintola Säde
13.00-14.30	Weightlifting	Voimistelusali 1
14.30-15.00	Välipala	Ravintola Säde
15.30-16.15	Elämätaidot-Nutrition	Luentosali 2
16.15-17.00	Koulu	Luentosali 2
17.00-18.00	Dinner	Ravintola Säde
18.30-19.30	Mobility	Kamppailusali
20.00-20.30	Iltapala	
21.45	Hiljaisuus	
Keskiviikko 25.11		
Kello		Paikka
7:30	Aamujumpa	Reispass
8.00	Aamupala	Ravintola Säde
9.30-11.30	Physical training-Ville	Kamppailusali

11.30-12.30	Lounas	Ravintola Säde
12:30-14.00	Feedback Aerobic/Anaerobic endurance running test) Pauliina/Koulu	Luentosali 1
14.00-14.30	Välipala	Ravintola Säde
14:30-16.00	LAJIHARJOITUS/Ergometer	Flow park
16.30-17.30	Elämätaidot-Mental coaching	Luentosali 1
17.30-18.00	Dinner	Ravintola Säde
19.00-20.00	Physical training/gym	Kuntosali
20.00-20.30	Iltapala	
21.45	Hiljaisuus	
Torstai 26.11		
Kello		Paikka
8.00	Aamupala	Ravintola Säde
9.30-11.30	LAJIHARJOITUS/Ergometer	Flow park
11.30-12.30	Lounas / check out must be done latest by 12.00	Ravintola Säde
12:30-14.00	Season rhythms 2020-2021 discussion/Koulu	Varala-Sali
14.00-14.30	Välipala	Ravintola Säde
14:30-16.30	Physical training-crossfit training	Resipas
16.30-17:00	Dinner	Ravintola Säde
17:00-17.30	Leirin päätös, vanhempainilta	Luentosali 3