

PIIRIN PÄIVÄLEIRI KESTÄVYYSJUOKSU

11 - 18 v. tytöt ja pojat

TIISTAI 28.7.2020 PUDASJÄRVI, Suojalinnan Urheilukenttä

klo 10.00	Saapuminen ja leiripäivän ohjelma
klo 10.30	Harjoitus
	Koordinaatio ja aitarajoittelu
klo 12.00	Ruokailu, NESTE
klo 13.00	Luento, 30 min
	Mitä urheilu on meille antanut
	Miksi harjoittelen, miksi urheilen
klo 14.00	Harjoitus
	Nopeus ja reaktioharjoitus



Leirille otetaan 20 osallistujaa . Ilmoittautumiset heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi

Leiri on osallistujille maksuton - ruokailu 10 € - maksu saapuessa.

Leiriohjaajina; Annemari Kiekara, Mika Kiekara



Heino Ruuskanen Pudasjärven Urheilijat ry./Yu-jaosto
Pohjois-Pohjanmaan yleisurheilu ry.

