

## Esimerkkiohjelma

### Cheerleading yläkoululeiritys

#### Torstai (Varalan vastuvalmentaja vastaa sisällöstä)

klo 10-12 Lajitreeni, yksilötaidot  
klo 12-13 Lounas  
klo 13:00-14:30 Läksyt ja urheilijaksi kasvaminen  
klo 14:30-16 Fysiikkavalmennus/akrotreenit  
klo 16-17 Päivällinen  
klo 17:30-19 Fysiikkavalmennus/akrotreenit  
klo 20-21 Iltaohjelma, palauttava harjoitus

#### Perjantai (Varalan vastuvalmentaja vastaa sisällöstä)

klo 8-9 Aamupala  
klo 9-10 Ohjelman suunnittelu  
klo 10-11:30 Fysiikkavalmennus 7. lk, Psyykkiset taidot 8. lk, Ravitseminen/palautuminen 9. lk  
klo 12-13 Lounas  
klo 13-14:30 Läksyjen teko ja urheilijaksi kasvaminen  
klo 14:30-16 Fysiikkavalmennus 8. lk, Psyykkiset taidot 9. lk, Ravitseminen/palautuminen [7.lk](#)  
klo 16-17 Päivällinen  
klo 17:30-19 Fysiikkavalmennus 9. lk, Psyykkiset taidot 7. lk, Ravitseminen/palautuminen 8. lk  
klo 19-20 Urheilijaksi kasvaminen, kotitehtävät  
klo 20-21 Iltaohjelma, palauttava harjoitus

#### Lauantai (Joukkueen oma valmentaja vastaa sisällöstä tai Varalan valmentaja vastaa sisällöstä)

8-8:30 Aamiainen  
8.30-11.30 Laji- ja toiminnallinen harjoitus

- 1 joukkue: lajiharjoitus 8.30 – 10.00, toiminnallinen harjoitus 10.00 – 11.30
- 2.joukkue: toiminnallinen harjoitus 8.30 – 10.00, lajiharjoitus 10.00 – 11.30

11.30-12.30 Lounas  
13-16 Lajiharjoitus- ja videopalaveri

- 1 joukkue: lajiharjoitus 13.00 – 14.30, videopalaveri 14.30 – 16.00
- 2.joukkue: videopalaveri 13.00 – 14.30, lajiharjoitus 14.30 – 16.00

16-17 Päivällinen  
17-18 Palaveri  
18- 21.00 Lajiharjoitus- ja yhteistoiminta

- 1 joukkue: lajiharjoitus 18.00 – 19.30, yhteistoiminta 19.30 – 21.00
- 2.joukkue: yhteistoiminta 18.00 – 19.30, lajiharjoitus 19.30 – 21.00

21.00 – 21.30 Iltapala

## Sunnuntai

8-8:30 Aamiainen

8.30 – 11.30 Laji- ja toiminnallinen harjoitus

- 1 joukkue: lajiharjoitus 8.30 – 10.00, toiminnallinen harjoitus 10.00 – 11.30
- 2.joukkue: toiminnallinen harjoitus 8.30 – 10.00, lajiharjoitus 10.00 – 11.30

11.30-12.30 Lounas ja huoneiden luovutus

13-16 Lajiharjoitus- ja videopalaveri

- 1 joukkue: lajiharjoitus 13.00 – 14.30, videopalaveri 14.30 – 16.00
- 2.joukkue: videopalaveri 13.00 – 14.30, lajiharjoitus 14.30 – 16.00

16.00 – 16.30 Leirin päätös