

Mikko Esko - Lentopalloleiri
ma-pe 1.- 5.7.2024

| Maanantai 1.7 | A | B | C | D |
|-----------------|--|-------------------------------|---|---------------------------------|
| 11.00-11.30 | Leiri-info, Varalasal | | | |
| 11.30-12.30 | LOUNAS | | | |
| 12.30-14.00 | Lajiharjoitus, Halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 | Leirikisat, Tahmela *kokoontuminen aulaan | |
| 14.00-15.00 | Majoittuminen | | | |
| 15.00-16.30 | Leirikisat, Tahmela *kokoontuminen aulaan | | Lajiharjoitus, Halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 |
| 16.00-17.00 | PÄIVÄLLINEN | | | |
| 17.00-18.15 | Lajiharjoitus, Halli 1 | Lajiharjoitus, Halli 2 | 17-18 Parkour, Kas | 17-18 Friba, piha-alue |
| 18.30-19.45 | | | Lajiharjoitus, Halli 1 | Lajiharjoitus, Halli 2 |
| 20.00-20.30 | ILTAPALA, Ravintola Säde | | | |
| Tiistai 2.7 | A | B | C | D |
| 08.00-09.00 | AAMIAINEN | | | |
| 09.00-10.30 | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 | 9.30-10.30 Friba, piha-alue | 9.30-10.30 Bodybow, V1 |
| 10.45-12.15 | 10.45-11.45 Friba, piha-alue | 10.45-11.45 Bodybow, V1 | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 |
| 11.45-13.00 | LOUNAS | | | |
| 13.00-14.30 | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 | 13.30-14.30 Bodybow, V1 | 13.15-14.15 Vesidisco |
| 15.00-16.30 | 15.30-16.30 Bodybow, V1 | 15.30-16.30 Friba, piha-alue | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 |
| 16.30-18.00 | PÄIVÄLLINEN | | | |
| 18.00-19.00 | FasciaMethod, Halli 1 | | | |
| 20.00-20.30 | ILTAPALA, Ravintola Säde | | | |
| Keskiviikko 3.7 | A | B | C | D |
| 08.00-09.00 | AAMIAINEN | | | |
| 09.00-10.15 | 9.30-10.30 Parkour, kas | 9.30-10.30 Cross-training, V1 | Lajiharjoitus, Halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 |
| 10.30-11.45 | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 | 10.45-11.45 Cross-training, V1 | 10.45-11.45 Parkour, kas |
| 11.00-13.00 | LOUNAS | | | |
| 13.30-16.30 | Beach-turnaus Pyyntikillä * kokoontuminen aulaan | | | |
| 16.30-18.00 | PÄIVÄLLINEN | | | |
| 18.00-21.00 | Rantasaunailta, uikarit ja pyyhkeet mukaan Makkaranpaistoa Takkahuoneilla | | | |
| Torstai 4.7 | A | B | C | D |
| 08.00-09.00 | AAMIAINEN | | | |
| 09.00-10.00 | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 | | |
| 10.15-11.15 | 10.45-11.45 Cross-training, kas | 10.45-11.45 Vesidisco | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 |
| 11.00-13.00 | LOUNAS | | | |
| 13.30-14.45 | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 | 13.30-14.30 Vesidisco | 13.30-14.30 Cross-training, kas |
| 15.15-16.45 | 15.15-16.15 Vesidisco | 15.15-16.15 Parkour, kas | Lajiharjoitus, halli 1 | Lajiharjoitus, halli 2 |
| 16.00-18.00 | PÄIVÄLLINEN | | | |
| 18.00-19.00 | | Kaupunkipoltti, Halli 1 | | Kaupunkipoltti, Halli 1 |
| 19.00-20.00 | Kaupunkipoltti, Halli 1 | | Kaupunkipoltti, Halli 1 | |
| 20.00-21.00 | ILTAPALA, Ravintola Säde | | | |
| Perjantai 5.7 | A | B | C | D, |
| 08.00-09.00 | AAMIAINEN | | | |
| 09.00-11.30 | Pelipäivä, Halli 1 ja Halli 2 | | | |
| 11.30-12.00 | Pakkaaminen ja huoneen luovutus klo 12.00, laukkujen säilytys luokka 1 | | | |
| 12.00-13.00 | LOUNAS | | | |
| 13.00-13.30 | Leirin päätös ja palkintojen jako, Halli 1 | | | |