**Leiriohjelma**

**Lauantai 12.04.**

13:00 - 15:00 Harjoitus 1 - Tekniikka / juoksu

* maitohapoton nop.kest tai
* lyhyt nop.kest

15:00 - 16:30 Majoittuminen

16:30 Päivällinen

17:30 - 18:30 Luento: Luokka Haavisto

18:30 - 20:30 Harjoitus 2 - Voimaharjoitus / Nikulan Crossfit sali

20:30 Iltapala

**Sunnuntai 13.04.**

08:00 Aamu-uinti, pulahdus raikkaaseen järveen

Aamupala

09:00 - 10:00 Luento: Luokka Haavisto

10:30 - 12:30 Harjoitus 3 - Tekniikka ja juoksuharjoitus - pidemmät intervallit

* mahdollisesti mäkiharjoitus sään salliessa

13:00 mennessä huoneiden luovutus

12:30 - 13:30 Lounas

Kotimatkalle