



Kuopion Reippaan alle 15 sarjalaisten ja vanhempien urheilijoiden ensimmäinen viikonloppuleiri 31.10-1.11.2015

Tervetuloa mukaan treenaamaan porukalla!

Ohjelma:

Lauantai 31.10: Kuopiohalli (omakustanteinen sisäänpääsy)

Klo 11.00-13.00 (Emma Montell)

-verryttelyt ennen klo 11.00 ulkona

-11.00-12.30 lajiharjoitus/aitajuoksut /nopeus (alkaa heti klo 11.00!)

-12.30-13.00 loppuverryttelyt

(omatoiminen lounas + lepo kotona tai hallilla)

15.00-17.00 (Matti Välipakka)

-verryttelyt hallilla

-Kuntopallot/kestovoima kepein ja tangoin/hyppelyt ja loikat

-Peli

Sunnuntai 1.11.: Puijon monttu

10.00-12.00 (Matti Haatainen)

-Pitkä aerobinen harjoitus, matkan varrella hyppelyt ja loikat pehmeällä alustalla + portaat (pelit?)

-loppuun määräintervallit

Ilmoittautumiset Ollille (olli.pulkkanen@kuopionreipas.fi) 26.10 mennessä.

Leiri maksaa Kuopion Reippaan osallistujille ainoastaan Kuopiohallin sisäänpääsyn lauantaina.

Muiden seurojen urheilijoille 30€ + hallin sisäänpääsy.