

Ampumahiihtokarnevaalien ohjelma 2020

Kaikki harjoitukset, aamu- ja iltalenkit, sekä lihahuollot alkavat Vuokatti Sportin pääovien edestä. Harjoituksiin lähdetään opiston edestä yhdestä 15 minuuttia ennen harjoituksen alkua.

Torstai 23.7

- 12:00- Majoittuminen
13:30 Leirin avaus **Iso-Pölly**
14:00 **Ryhmä1: Telinevoimistelu + perusammunta**
Ryhmä2: Ampumajuoksu + koordinaatio
Ryhmä3: Ampumajuoksu + koordinaatio
Ryhmä4: Sauvarinne + perusammunta
17:30 Päivällinen
18.30 Ampumahiihdon harjoittelu **Jonne Kähkönen (Auditorio / ampumarata)**
20:00 Kehonhuolto **tekonurmi + säävarana Vuokattihalli**
22.00 Hiljaisuus

Perjantai 24.7.

- 07:15 Herätys
07:30 Aamulenkki
08:00 Aamupala
09.00 **Ryhmä1: Perusammuntaa + sauvarinne**
Ryhmä2: Telinevoimistelu + perusammunta
Ryhmä3: RH-tekniikat + rulla-ampumahiihto
Ryhmä4: Perusammunta + telinevoimistelu
12.00 Lounas
15.00 **Ryhmä1: Ampumajuoksu + koordinaatio**
Ryhmä2: Rullahiihto + perusammunta
Ryhmä3: Perusammunta + Sauvarinne
Ryhmä4: Hiihto
18.00 Päivällinen
19.30 Aseen mitoitus ja säädöt (nuoret ja huoltajat) **Iso-Pölly**
20:30 Lihahuolto **tekonurmi + säävarana Vuokattihalli**
22.00 Hiljaisuus

Lauantai 25.7.

07:15	Herätys
07:30	Aamujumppa
08:00	Aamupala
09:00	Ryhmä1: Hiihto
	Ryhmä2: Hiihto
	Ryhmä3: Telinevoimistelu + perusammuntaa
	Ryhmä4: Koordinaatio + ampumajuoksu
12:00	LOUNAS
15:00	Ryhmä 1: Ampumarjoitus + Rullahiihdon perusteet
	Ryhmä 2: perusammunta + sauvarinne
	Ryhmä3: Hiihto
	Ryhmä4: RH tekniikka + Rulla-ampumahiihto
18.00	Päivällinen
19:00	Ampumahiihtäjän kokemuksia (Olli Hiidensalo)
19:30	Iltalenkki ja pelailua Tekonurmi
22.00	Hiljaisuus

Sunnuntai 26.7.

07.00	Herätys
07.15	Aamupala
08.00	Pitkä vaellus 90-180´ -kaikki ryhmät
11.30 – 12.15	LOUNAS
12.30	Päätös Ilves, Kettu, Teeri