

LÄGERPROGRAM – ÖSTERBY SPORTKLUBB SNÖLÄGER

Vuokatti 2-6.12.2022

Fredaf 2.12

7.00	Start mot Vuokatti
17.30	Framme i Vuokatti...?
18.00	Skate 75-90 min. GU, utan stavar 2*4 min
19.30	Middag
21:30	Tystnad

Lördag 3.12

8:00	Morgonmål
9.30	Klassiskt GU 90 min, utan stavar + teknik
11:30	Lunch
15.30	Skate 90 min GU2. Snabbkraft + Teknik
17.30	Middag
19-20	Vuokattihallen, spel
21:30	Tystnad

Söndag 4.12

8:00	Morgonmål
9.30	Klassiskt Gu Teknik
11.30	Lunch
15.30	Skate Gu Lägerstafett / sprint 90min
17.15	Middag
18:30	Gymnastiksalen
21.30	Tystnad

Måndag 5.12

8:00	Morgonmål
9.30	Klassiskt 90 min 3x8 min
11.30	Lunch
15.30	Skate Gu 90 min Utförsåkning, teknik
17.30	Middag
20-21	Kvällsprogram, glögg, frågesport/lek
21:30	Tystnad

Tisadag 6.12

7:30	Morgonmål
9:00	Klassiskt/ skate GU- 90 min. Stafett- snabbhet.
11.30	Lunch
12.30	Start hemåt

Niklas Nyman
Österby Sportklubb
Valmentaja
040-9648387, niklasr.nyman@gmail.com