

Keskiviikko 4.8.		
Klo	RYHMÄ I	RYHMÄ II
7:00		
7:30		
8:00		
8:30		
9:00	Saapuminen ja veneiden kokoaminen	
9:30		
10:00	Aamutreeni, treenin jälkeen siirtyminen majoitukseen	
10:30		
11:00		
11:30		
12:00	Lounas	
12:30		
13:00		
13:30	Leiri-info	
14:00	Vapaa-aika	
14:30		
15:00	Välipala	
15:30	Iltatreeni	Vapaa-aika
16:00		Iltatreeni
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	Päivällinen	
18:30		
19:00		
19:30	Vapaa-aika: pelailu/höntsäily	
20:00		
20:30		
21:00	Seuraavan päivän info ja iltapala	
21:30		
22:00	Nukkumaanmeno ja hiljaisuus	

Torstai 5.8.			
Klo	RYHMÄ I	RYHMÄ II	RYHMÄ III
7:00			
7:30	Herätys		
8:00	Aamupala		
8:30	Aamutreeni	Vapaa-aika	Vapaa-aika
9:00		Aamutreeni	Aamutreeni
9:30			
10:00			
10:30			
11:00	Siirtyminen majoitukseen	Siirtyminen majoitukseen	Siirtyminen majoitukseen
11:30	Lounas		
12:00			
12:30			
13:00	Kisavalmistautuminen (luento + harjoitukset ryhmissä)		
13:30			
14:00			
14:30	Välipala		
15:00	Ryhmäytyminen osio I		
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	Päivällinen		
17:30	Ryhmäytyminen osio II		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	Vapaa-aika (sauna mahdollisuus)		
20:00			
20:30			
21:00	Iltapala		
21:30			
22:00	Nukkumaanmeno ja hiljaisuus		

Perjantai 6.8.			
Klo	RYHMÄ I	RYHMÄ II	RYHMÄ III
7:00			
7:30	Herätys		
8:00	Aamupala		
8:30	Aamutreeni	Vapaa-aika	Vapaa-aika
9:00		Aamutreeni	Aamutreeni
9:30			
10:00			
10:30			
11:00	Siirtyminen majoitukseen	Siirtyminen majoitukseen	Siirtyminen majoitukseen
11:30	Lounas		
12:00			
12:30			
13:00	Vapaa-aika		
13:30			
14:00			
14:30	Välipala		
15:00	Harjoitus: Kehonhuolto ja palautuminen		
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	Leirin päätös ja kotiin!		