

P13 TRAINING CAMP 4.-6.1.2019 MIKKELI



EDSBYN (RYHMÄ 1)

PERJANTAI 4.1.2019

Aika	Ohjelma	Paikka
14.00-15.00	Ilmoittautuminen	Army Hostel
15.00 -15.30	Leiri-info	Army Hostel
15.45	Bussikuljetus kentälle	Army Hostel
16.30 -18.00	Jääharjoitus	Hänninkenttä
18.15	Bussikuljetus kentältä	Hänninkenttä
19.00	Päivällinen	Army Hostel
21.30	Iltapala	Army Hostel
22.00	Hiljaisuus	Army Hostel

LAUANTAI 5.1.2019

Aika	Ohjelma	Paikka
7.00	Herätys	Army Hostel
7.30	Aamupala	Army Hostel
8.15	Bussikuljetus kentälle	Army Hostel
9.00-10.30	Jääharjoitus	Hänninkenttä
10.45	Bussikuljetus kentältä	Hänninkenttä
11.30-12.30	Oheisharjoitus (Timo Järvinen, Fascia-koulutus)	Kuntotalo
13.00	Lounas	Army Hostel
13.45	Bussikuljetus kentälle	Army Hostel
14.30-16.00	Jääharjoitus	Hänninkenttä
16.30-17.30	Teoria (Olli Manninen, videoklipit)	Hänninkenttä
18.15	Bussikuljetus kentältä	Hänninkenttä
19.00	Päivällinen	Army Hostel
21.30	Iltapala	Army Hostel
22.00	Hiljaisuus	Army Hostel

SUNNUNTAI 6.1.2019

Aika	Ohjelma	Paikka
8.00	Herätys	Army Hostel
8.30	Aamupala	Army Hostel
9.00-10.00	Pakkaaminen/siivous	Army Hostel
10.00-10.30	Pelipalaveri	Army Hostel
10.45	Lounas	Army Hostel
11.15	Bussikuljetus kentälle	Army Hostel
11.45-12.15	Lämmittely	Hänninkenttä
12.30-14.30	Edsbyn Musta - Edsbyn Valkoinen	Hänninkenttä
14.45	Loppusanat	Hänninkenttä

HAMMARBY (RYHMÄ 2)

PERJANTAI 4.1.2019

Aika	Ohjelma	Paikka
14.00-15.00	Ilmoittautuminen	Army Hostel
15.00 -15.30	Leiri-info	Army Hostel
16.30	Päivällinen	Army Hostel
17.30	Bussikuljetus kentälle	Army Hostel
18.15-19.45	Jääharjoitus	Hänninkenttä
20.00	Bussikuljetus kentältä	Hänninkenttä
21.00	Iltapala	Army Hostel
22.00	Hiljaisuus	Army Hostel

LAUANTAI 5.1.2019

Aika	Ohjelma	Paikka
7.45	Herätys	Army Hostel
8.15	Aamupala	Army Hostel
9.00-10.00	Oheisharjoitus (Timo Järvinen, Fascia-koulutus)	Kuntotalo
10.15	Bussikuljetus kentälle	Army Hostel
11.00-12.30	Jääharjoitus	Hänninkenttä
12.45	Bussikuljetus kentältä	Hänninkenttä
13.30	Lounas	Army Hostel
14.15	Bussikuljetus kentälle	Army Hostel
15.00-16.00	Teoria (Olli Manninen, videoklipit)	Hänninkenttä
16.30-18.00	Jääharjoitus	Hänninkenttä
18.15	Bussikuljetus kentältä	Hänninkenttä
19.00	Päivällinen	Army Hostel
21.30	Iltapala	Army Hostel
22.00	Hiljaisuus	Army Hostel

SUNNUNTAI 6.1.2019

Aika	Ohjelma	Paikka
7.00	Herätys	Army Hostel
7.30	Aamupala	Army Hostel
8.00-8.45	Pakkaaminen/siivous	Army Hostel
8.45	Bussikuljetus kentälle	Army Hostel
9.00-9.45	Pelipalaveri/lämmittely	Hänninkenttä
10.00-12.00	Hammarby Musta - Hammarby Valkoinen	Hänninkenttä
12.15	Lounas ja loppusanat	Hänninkenttä

TAPAHTUMAPAIKAT:

Army Hostel	http://www.armyhostel.fi/
Kuntotalo	https://www.kuntotalo.fi/
Hänninkenttä	https://www.mikkeli.fi/sisalto/ota-yhteytta/liikuntapaikat/ulkoliikuntapaikat/keinonurmikentat/hanninkentta