IFK-maalivahtileiri Syysloma 2017 Paloheinä, Helsinki

Ohjelma Ryhmä 1

Torstai 19.10.2017

Klo. 08.00-08.15 Ilmoittautuminen (Paloheinän jäähallin aula)

Klo. 08.15-08.30 Leirin avajaistilaisuus (Jäähallin jumppasali 2. Krs.)

Klo. 08.30-09.30 Oheisharjoitus 1

Klo. 09.30-09.55 Varusteiden pukeminen

Klo. 10.00-11.00 Jääharjoitus 1

Klo. 11.30-12.00 Lounas (Jäähallin kahvio)

Klo. 12.00-12.45 Luento 1

Klo. 13.00-13.15 Alkuverryttely

Klo. 13.15-13.40 Varusteiden pukeminen

Klo. 13.45-14.45 Jääharjoitus 2

Klo. 14.45-15.00 Välipala

Klo. 15.15-15.45 Loppuverryttely

Klo. 15.45-16.00 Peseytyminen ja pukuhuoneen siivous

Klo. 16.00 Kotiin

Perjantai 20.10.2017

Klo. 08.00-08.15 Kopkoontuminen (Pukuhuone)

Klo. 08.30-09.30 Oheisharjoitus 2

Klo. 09.30-09.55 Varusteiden pukeminen

Klo. 10.00-11.00 Jääharjoitus 3

Klo. 11.30-12.00 Lounas (Jäähallin kahvio)

Klo. 12.00-12.45 Luento 2

Klo. 13.00-13.15 Alkuverryttely

Klo. 13.15-13.40 Varusteiden pukeminen

Klo. 13.45-14.45 Jääharjoitus 4

Klo. 14.45-15.00 Välipala

Klo. 15.15-15.45 Loppuverryttely

Klo. 15.45-16.00 Peseytyminen ja pukuhuoneen siivous

Klo. 16.00-16.30 Leirin päätöstilaisuus (Jäähallin jumppasali 2. krs.)