

## SISULEIRI 2012

### OHJELMA

#### 5.2.

#### Ryhmä Klo

	<b>8:30-9:45</b>	<b>9:45-11:00</b>	<b>11:00-11:45</b>	<b>11:45-12:30</b>	<b>12:30-13:45</b>	<b>13.45-14:00</b>
Ryhmä 1	korkeus	Vartalonhallinta	Ruokailu	Keppijumppa (liik.Sali)	kuulanheitto/kuntop.	Loppuverryttely
Ryhmä 2	seiväs	kuulanheitto/kuntopa	Ruokailu	Keppijumppa (liik.Sali)	korkeus	Loppuverryttely
Ryhmä 3	kuulanheitto/kuntopalli	korkeus	Ruokailu	Keppijumppa (yu-halli)	seiväs	Loppuverryttely
Ryhmä 4	Vartalonhallinta (JudoS.	Seiväs	Ruokailu	kuulanheitto/kuntopallo	kimmoisuus	Loppuverryttely

#### 11.2.

#### Ryhmä Klo

	<b>9:00-10:00</b>	<b>10:00-11:00</b>	<b>11:00-12:00</b>	<b>12:00-12:40</b>	<b>12:40-13:20</b>	<b>13:25-14:15</b>	<b>14:15-15:00</b>
Ryhmä 1	Kilpakävely	Hypyt/aitakoordit	Ruokailu	Liikkuvuus (liik.Sali)	Pallopelit (painisali)	pika/aitajuoksu	keihäs
Ryhmä 2	Kilpakävely	keihäs	Ruokailu	Liikkuvuus (liik.Sali)	Vartalonhallinta (judo)	Hypyt/aitakoordit	seiväs
Ryhmä 3	Hypyt/aitakoordit	Kilpakävely	Ruokailu	Vartalonhallinta (judo)	Liikkuvuus (liik.Sali)	keihäs	pika/aitajuoksu
Ryhmä 4	pika/aitajuoksu	Kilpakävely	Ruokailu	Pallopelit (painisali)	Liikkuvuus (liik.Sali)	seiväs	Hypyt/aitakoordit