

Helsinki TRIATHLON

Syysleiri Pajulahdessa 9.-11.10.2015, alustava ohjelma – muutokset mahdollisia:

Perjantai 9.10.

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| 17:00 – 18:00 | Päivällinen |
| 18:00 – 19:00 | Leirin avaus |
| 19:00 – 21:00 | Uintiharjoitus |
| 21:00 – | Vapaamuotoinen illanvietto/rantasauna |

Lauantai 10.10.

| | |
|---------------|---|
| 07:00 – | Aamulenkki halukkaille |
| 07:30 – 09:00 | Aamupala |
| 09:00 – 11:00 | Juoksuharjoitus |
| 11:00 – 13:00 | Uintiharjoitus |
| 12:00 – 13:30 | Lounas |
| 14:00 – 16:00 | Maastopyöräily/sauvarinne/polkujuoksu |
| 16:00 – 17:00 | Keskivartaloharjoitus/venyttely |
| 18:00 – 19:00 | Päivällinen |
| 19:00 – | Vapaamuotoinen illanvietto/rantasauna/Kona-studio |

Sunnuntai 11.10.

| | |
|---------------|------------------------|
| 07:00 – | Aamulenkki halukkaille |
| 07:30 – 09:00 | Aamupala |
| 09:00 – 10:30 | Lihaskuntoharjoitus |
| 11:00 – 13:00 | Uintiharjoitus |
| 12:30 – 13.30 | Lounas |
| 13:30 | Leirin päätös |