

Girona pyöräleiri 22.4- 30.4.2022

Majoitus: <https://www.rocacorbacycling.cc/>

Valmentaja: *Mira Leskinen*

Perjantai 22.4

15.25 Kokoontuminen

17.05 Lento

20.05 Laskeutuminen Barcelonaan
Kuljetus Gironaan

22.00 Majoittuminen

Lauantai 23.4

7.00 Kevyt aamulenkki juoksu/kävely

07:30 Aamiainen

08.30 Pyörien säätö ja varusteiden tsekkaus

09.30 Kokoontuminen ja pyöräharjoitus 2,5-3h pk, tutustuminen ympäristöön

13.00 Lounas (omakustanteinen)

15.00 Juoksutreeni pk sis. nopeusedot tai pyörätreeni sis. nopeusvedot 1,5h

18.00 Lihashuolto

19.00 Illallinen

Sunnuntai 24.4

07:30 Aamiainen

09.00 Kokoontuminen ja lähtö pitkälle pyörälenkille 5-6h (lounastauko pyörälenkillä) + päälle juoksu 20-30min

17.00 Uinti huoltava/palauttava 30min

18.00 Lihahuolto

19.00 Illallinen

Maanantai 25.4

07:30 Aamiainen

09.00 Kokoontuminen ja lähtö pyörälenkille makipaiva vk-mk treeni 4-5h (lounastauko pyörälenkillä)

+ halukkaille pyörän päälle juoksu 30min pk

17.00 Uintitreeni tai palauttava vesijuoksu

19:00 Illallinen

Tiistai 26.4

07.30 Aamiainen

09.00 Halukkaille palauttava pyörätreeni 1,5h pk

12.00 Lounas

15.00 Halukkaille uintitreeni tai palauttava vesijuoksu 60min

18.00 Lihahuolto

19.00 Päivällinen

Keskiviikko 27.4

07:30 Aamiainen

09.00 Kokoontuminen ja pyörälenkille sis. mäkitietoja 3-4h

+ halukkaille pyörän päälle juoksu 40min nousevatehoinen pkàvk

14.00 Lounas (omakustanteinen)

16.00 Uintitreeni tai palauttava kävelylenkki 60min

18.00 Lihahuolto

19.00 Päivällinen

Torstai 28.4

7.00 Aamu- uinti tai aamulenkki

8.00 Aamiainen

9.30 Kokoontuminen ja lähtö pyörälenkille (3-4h)

+ halukkaille pyörän päälle nousevavauhtinen juoksu 30-40min

17.00 Huoltava JK+ lihashuolto

19.00 Päivällinen

Perjantai 29.4

7.00 Aamu- uinti tai aamulenkki

8.00 Aamiainen

09.00 Kokoontuminen ja lähtö pitkälle pyörälenkille 5-6h (lounastauko pyörälenkillä)

16.00 Pyörien pakkaus ja palautus

18.00 Lihashuolto

19.00 Päivällinen

Lauantai 30.4

05.30 Aamiainen

06.30 Kuljetus Girona- Barcelonan lentokenttä

10.05 Kone lähtee BCN- HEL

15.10 Laskeutuminen Helsinkiin