

Yläkoululeiritys Pajulahdessa 2026 -2027

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	
Sunnuntai majoittajat aamupala	07:15 - 08:30	Aamupala	07:15 - 08:00	Aamupala	07:15 - 08:00
Saapuminen ja tavaroiden vienti säilytykseen	08:15 - 08:45	Opiskelu	08:00 - 08:45	Opiskelu	08:00 - 08:45
Leirin avaus ja teemat	08:45 - 09:30	Lajiharjoitus	09:00 - 11:00	Lajiharjoitus	09:00 - 11:00
Ominaisuusharjoitus (nopeus)	09:30 - 11:00	Lounas	11:00 - 12:00	Lounas	11:00 - 12:00
Lounas	11:30 - 12:30	Luento (ravitseemus)	12:00 - 12:45	Luento (urheilijan terveys)	12:00 - 12:45
Opiskelusuunnitelmat/Opiskelu	12:30 - 14:00	Opiskelu	12:45 - 13:30	Opiskelu	12:45 - 13:30
Majoittuminen	14:00 - 14:30	Ominaisuusharjoitus (taito/lihaskuntotestit)	14:00 - 15:30	Ominaisuusharjoitus (voima)	14:00 - 15:30
Lajiharjoitus	14:30 - 16:30	Päivällinen	16:30 - 17:30	Päivällinen	16:30 - 17:30
Päivällinen	17:00 - 18:00	Opiskelu	17:30 - 18:15	Opiskelu	17:30 - 18:15
Lajin omat pelisäännöt	18:30 - 19:00	Lajiharjoitus	18:30 - 20:00	Lajin oma ilta + rantasauna	18:30 - 20:00
Lihashuolto	19:00 - 20:00	Iltapala	20:00 - 21:00	Iltapala	20:00 - 21:00
Iltapala	20:00 - 21:00	Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->
Hiljaisuus	21:45 ->				

Torstai	
Aamupala	07:15 - 08:00
Opiskelu	08:00 - 08:45
Lajiharjoitus	09:00 - 11:00
Lounas	11:00 - 12:00
Luento (psykkinen)	12:00 - 12:45
Opiskelu	12:45 - 13:30
Ominaisuusharjoitus (kestävyys/seikkailupuisto)	14:00 - 15:30
Leirin päätös	15:30 - 16:00
Päivällinen	16:00 - 17:00



Lotta Närhinen, koordinaattori	0405451133
Johanna Ylinen, koordinaattori	0447638444
Rami Virlander, koordinaattori	044 5383 057
Teija Takala, opiskeluvastaava	044 7755 381
Yövalvonta	044 7755 380
Asiakaspalvelu 24/7	044 7755 313
Vastuuvalmentaja	