

Kehitysryhmä leireilemässä

Kirjoittanut juha

05.08.2010 09:36 - Viimeksi päivitetty 17.08.2010 19:39

Kehitysryhmäiset kävivät heti elokuun alussa Arin ja Harrin kanssa Kuortaneen Urheiluopistolla viettämässä leiripainotteisen harjoituspäivän. Ryhmän toimintaan sisältyi mm. pituus-, nopeus- ja cooperin testaamista sekä SportFun hallissa monipuolista aerobista toimintaa ja yhteishengen kohottamista. Leirin loppuvaiheessa varmistettiin lihasten jäähdytys palautumiskeskuksen kylmäaltailla...hrr ja normaalia voimakkaimmilla porsuihkuilla (huom.ei kuplilla). Päivän aikana täydennettiin energiavarastoja opiston ruokailuissa... "syökää, syökää, mutta kyllä te syöttekin"!

Erilaisesta leiripäivästä jäi porukalle positiivinen jälkimaku, joten jatkossakin on odotettavissa jotain vastaavaa, totesi "mr.biljardi".

