

## HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / 3-loikka M/N 16-17-vuotiaat

<b>To 29.6.</b>	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen		
	11.00	<b>Kilpailut</b>		
	12.30 - 18.30	Ruokailu		
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	<b>Koulun auditorio</b>	
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus	<b>Koulun auditorio</b>	
	21.00 – 21.30	Illtapala		
	21.30 – 22.00	<b>Ryhmien kooontumiset &amp; kisa-analyysi</b>	<b>Auditorio/ruokala</b>	
	22.30	Hiljaisuus		
<b>Pe 30.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>	
	8.00	Aamupala		
	9.00	<b>Harjoitus 1 Palauttava verryttelyharjoitus</b>	<b>Hakkarin kenttä</b>	
	11.00 – 13.00	LOUNAS		
	13.00 – 14.00	<b>Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi / Heli Rantanen</b>	<b>Auditorio</b>	
	14.00 – 16.00	<b>Harjoitus 2 Askelemerkkijuoksut/juoksutekniikka</b> - Lankulle juoksu – lankulta lähtö - ed tämä osana progressiivista verryttelyä - Teho yksilöllinen (80-95% ... riippuen palautumisesta) - Pikkuaidat lankulle - Lopuksi muutama askelmerkkijuoksu	<b>Hakkarin kenttä</b>	
	16.00 – 17.00	Päivällinen		
	17.00	Bussikuljetus Hakkarista Ideaparkkiin		
	20.00 – 20.30	Siirtyminen Ideaparkista Hakkariin bussilla		
	21.00 – 21.30	Illtapala		
	22.30	Hiljaisuus		
	<b>La 1.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
		8.00	Aamupala	
9.15		<b>Harjoitus 4 Tekniikkaharjoitus</b> - kolmiloikan tekniikan harjoittelun tärkeimmät asiat	<b>Hiekka 1, 2, 3, 3</b>	
11.00 – 14.00		Lounas		
12.30 – 16.30		<b>Harjoitus 5 Lajivoima / lihaskunto</b> Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan	<b>Kenttä /kuntosali</b>	
16.00 – 18.30		Päivällinen		
18.30 – 21.30		<b>Karnevaalikisailut ja illanvietto</b>		
22.30		Hiljaisuus		
<b>Su 2.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>	
	8.00	Aamupala		
	9.00	<b>Harjoitus 6 Voimaharjoitus</b> Perusliikkeet (RV,JK) Lajiliikkeet variaatiot + korkeammat kulmat	<b>Liikuntahallin kuntosali</b>	
	11.15	<b>Ryhmän loppujutustelu kouluttajan kanssa</b>		
	12.00 - 13.00	Lounas		
	13.00	<b>Leirin päätös</b>	<b>Koulun auditorio</b>	