

## HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / korkeus 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	
	17.00 - 18.00	<b>Palauttava harjoitus</b>	<b>Urheilukenttä</b>
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	<b>Koulun auditorio</b>
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus	<b>Koulun auditorio</b>
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	22.30	Hiljaisuus	
<b>Pe 30.6.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
	8.00	Aamupala	
	9.00 – 12.00	<b>Harjoitus 1</b> <b>Huoltava harjoitus</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</b> <b>Juoksutekniikka</b>	
	16.00 – 17.00	Päivällinen	
	17.00	<b>Bussikuljetus Hakkarista Ideaparkkiin</b>	
	20.00 – 20.30	<b>Siirtyminen Ideaparkista Hakkariin bussilla</b>	
	21.00 – 21.30	Iltapala	
22.30	Hiljaisuus		
<b>La 1.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
	8.00	Aamupala	
	9.15	<b>Harjoitus 3</b> <b>Valmistava harjoitus</b>	
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	<b>Harjoitus 4</b> <b>Tekniikkaharjoitus</b>	<b>Patja 1</b>
			Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan
	16.00 – 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	<b>Karnevaalikesailut 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 5</b> <b>Voimaharjoitus</b>	<b>Liikuntahallin kuntosali</b>
			Perusliikkeet (RV,JK) Lajiliikkeet variaatiot + korkeammat kulmat
	12.00 - 13.00	Lounas	
<b>13.00</b>	<b>Leirin päätös</b>	<b>Koulun auditorio</b>	