

HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / korkeus T/P 10-11-vuotiaat

To 29.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen		
	11.00	Kilpailut		
	12.30 - 18.30	Ruokailu		
	18.00	Ryhmien kokoontuminen, tutustuminen ja kisakokemusten vaihtoa / hippaleikki	Hakkarin koulun ovelta	
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	Koulun auditorio	
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus	Koulun auditorio	
	21.00 – 21.30	Iltapala		
	22.30	Hiljaisuus		
Pe 30.6.	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala		
	9.30	Harjoitus 1	Valmistava harjoitus / osaharjoite tekniikkaharjoitukseen	Urheilukenttä
	11.00 – 13.00	LOUNAS		
	13.00 – 14.00	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi / Heli Rantanen		Auditorio
	14.00 – 16.00	Harjoitus 2	Osaharjoitteet/tekniikkaharjoitus	Patja 1, 2, 3
	16.00 – 17.00	Päivällinen		
	17.00	Bussikuljetus Hakkarista Ideaparkkiin		
	20.00 – 20.30	Siirtyminen Ideaparkista Hakkariin bussilla		
	21.00 – 21.30	Iltapala		
22.30	Hiljaisuus			
La 1.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala		
	9.15	Harjoitus 3	Juoksutekniikka Askelmerkit yms - lämmittely ja liikkuvuus - terävät koordit kiihdyttäen - reaktiolähtöjä eri tavoin - törppöjuoksuja - askelmerkkijuoksut - rullailua nurmikolla	Urheilukenttä, juoksurata
	11.00 – 14.00	Lounas		
	12.30 – 16.30	Harjoitus 4	Kuntopallo / hyppykoordinaatio Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeni ajankohdan	Takasuora/nurmikenttä
	16.00 – 18.30	Päivällinen		
	18.30 – 21.30	Karnevaalikesäilytys ja illanvietto		
	22.30	Hiljaisuus		
	Su 2.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	Hakkarin koulun ovelta
		8.00	Aamupala	
10.30		Harjoitus 5	Pituus- ja loikkaharjoitus Pituus-loikka-valmentajat vetävät tämän treenin	Hiekka 1, 2, 3 ja 4
12.00		Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa		
12.15 - 13.00		Lounas		
13.00		Leirin päätös		Koulun auditorio