

HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / korkeus T/P 12-13-vuotiaat

| | | | | |
|-----------------|----------------|---|---|---------------------------|
| To 29.6. | 9.30 - | Saapuminen ja majoittuminen | | |
| | 11.00 | Kilpailut | | |
| | 12.30 - 18.30 | Ruokailu | | |
| | 19.00 | Ryhmiä kokoontuminen, tutustuminen ja kisakokemusten vaihtoa | 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 3 Heli Rantanen | | Koulun 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 4 | Juoksutekniikka Askelmerkit yms <ul style="list-style-type: none">- lämmittely ja liikkuvuus- terävät koordit kiihdyttäen- reaktiolähtöjä eri tavoin- törppöjuoksua- askelmerkkijuoksut- rullailua nurmikolla | Urheilukenttä, juoksurata |
| | 11.00 – 14.00 | Lounas | | |
| | 12.30 – 16.30 | Harjoitus 5 | Kuntopallo / hyppykoordinaatio Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan | Takasuora/nurmikenttä |
| | 16.00 – 18.30 | Päivällinen | | |
| | 18.30 – 21.30 | Karnevaalikisailut ja illanvietto | | |
| | 22.30 | Hiljaisuus | | |
| | Su 2.7. | 7.30 | Aamureippailu (ohjattu) | Hakkarin koulun ovelta |
| | | 8.00 | Aamupala | |
| 10.30 | | Harjoitus 6 | 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 |