

HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / korkeus T/P 14-15-vuotiaat

To 29.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen			
	11.00	Kilpailut			
	12.30 - 18.30	Ruokailu			
	19.00	Ryhmien kokoontuminen, odotukset ja kisakokemusten vaihtoa / palauttava harjoitus		Hakkarin koulun ovella	
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)		Koulun auditorio	
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus		Koulun auditorio	
	21.00 – 21.30	Illtapala			
	22.30	Hiljaisuus			
Pe 30.6.	7.30	Aamureippailu (ohjattu)		Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala			
	9.30	Harjoitus 1	Valmistava harjoitus		
	11.00 – 13.00	LOUNAS			
	13.00 – 14.00	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi 3 Heli Rantanen		Auditorio	
	14.00 – 16.00	Harjoitus 2	Tekniikkaharjoitus - korkeushypyn tekniikan harjoittelun tärkeimmät asiat, treenissä ovat mukana valmentajakoulutuksen osallistujat Jouko Kilven johdolla		Urheilukenttä
	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				
La 1.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu)		Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala			
	9.15	Harjoitus 4	Palauttava harjoitus		Urheilukenttä
	11.00 – 14.00	Lounas			
	12.30 – 16.30	Harjoitus 5	Lajivoima Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeniajankohdan		Urheilukenttä/kuntosali
	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 - 13.00	Lounas			
	13.00	Leirin päätös			Koulun auditorio