

HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / pituus M/N 16-17-vuotiaat

To 29.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen		
	11.00	Kilpailut		
	12.30 - 18.30	Ruokailu		
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	Koulun auditorio	
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus	Koulun auditorio	
	21.00 – 21.30	Iltapala		
	21.30 – 22.00	Ryhmien kooontumiset & kisa-analyysi	Auditorio/ruokala	
22.30	Hiljaisuus			
Pe 30.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala		
	9.00	Harjoitus 1	Palauttava verryttelyharjoitus	Hakkarin kenttä
	11.00 – 13.00	LOUNAS		
	13.00 – 14.00	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi / Heli Rantanen		Auditorio
	14.00 – 16.00	Harjoitus 2	Tekniikkaharjoitus	Hiekka 1, 2, 3, 4
	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	Askelmerkkijuoksut/juoksutekniikka - Lankulle juoksu – lankulta lähtö - ed. tämä osana progressiivista verryttelyä - Teho yksilöllinen (80-95% ... riippuen palautumisesta) - Pikkuaidat lankulle - Lopuksi taas muutama askelmerkkijuoksu	Hakkarin kenttä
	11.00 – 14.00	Lounas		
	12.30 – 16.30	Harjoitus 5	Lajivoima / lihaskunto Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeniajankohdan	Kenttä /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		
	9.00	Harjoitus 6	Voimaharjoitus Perusliikkeet (RV,JK) Lajiliikkeet variaatiot + korkeammat kulmat	Liikuntahallin kuntosali
	11.15	Ryhmän loppujutustelu kouluttajan kanssa		
	12.00 - 13.00	Lounas		
	13.00	Leirin päätös		Koulun auditorio