

## HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / pituus ja 3-loikka T/P 10-11-vuotiaat

<b>To 29.6.</b>	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	<b>Kilpailut</b>	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	17.30	<b>Ryhmien kokoontuminen, odotukset ja kisakokemusten vaihtoa / palauttava harjoitus</b>	<b>Hakkarin koulun ovelta</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	
	9.30	<b>Harjoitus 1 Tekniikkaharjoitus (pituus)</b>	<b>Hiekka 1, 2, 3, 4</b>
		- Helpot ponnistussarjat, koordinaatiot ja availut	
		- Kasalla: Vaparin viennit. Hypyt lyhyestä vauhdista pidempään.	
	11.00 – 13.00	LOUNAS	
	13.00 – 14.00	<b>Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi 3 Heli Rantanen</b>	<b>Auditorio</b>
	14.00 – 16.00	<b>Harjoitus 2 Juoksutekniikka</b>	<b>Juoksurata/nurmikenttä</b>
		- Matalampi tehoinen harjoitus	
		- Lämmittely ja aitaliikkuvuus + pikkuaidoilla pyöritysjuoksut	
		- Juoksukoordinaatiot + koordinaatioista juoksuun yhdistelmät	
		- Rytmi juoksua .	
	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 Tekniikkaharjoitus (3-loikka)</b>	<b>Hiekka 1, 2, 3, 4</b>
		- vuoroloikkaa ja erilaisia kikka-loikkayhdistelmiä	
		- 3-loikan kokonaissuorituksia eri vauhdeista	
		- muita hyppelyitä	
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	<b>Harjoitus 4 Nopeus</b>	<b>Juoksurata</b>
		Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan	
		Askelmerkit yms.	
16.00 – 18.30	Päivällinen		
18.30 – 21.30	<b>Karnevaalikisailut ja illanvietto</b>		
22.30	Hiljaisuus		
<b>Su 2.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu)	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
	8.00	Aamupala	
	10.30	<b>Harjoitus 5 Korkeushyppyharjoitus</b>	<b>Korkeus 1, 2, 3</b>
		Korkeusvalmentajat vetävät tämän treenin	
	12.00	<b>Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa</b>	<b>Urheilukenttä</b>
	12.15 - 13.00	Lounas	
	<b>13.00</b>	<b>Leirin päätös</b>	<b>Koulun auditorio</b>