

HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / pituus ja 3-loikka T/P 12-13-vuotiaat

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