

HYPPYKARNEVAALIT 29.6. – 2.7.2023 / pituus ja 3-loikka 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 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 Juoksutekniikka | Urheilukenttä |
| | | - Matalampi tehoinen 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 (pituus) | Hiekka 1, 2, 3, 4 |
| | | - Lämmittely ryhmät yhdessä | |
| | | - Helpot ponnistussarjat, koordinaatiot ja availut | |
| | | - Kasalla: Vaparin viennit. Hyyt lyhyestä vauhdista pidempään. | |
| | 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 |