

## HYPPYKARNEVAALIT 4.7. – 7.7.2024 / korkeus M/N 14-17-vuotiaat

|                |                |   |   |
|----------------|----------------|---|---|
| <b>To 4.7.</b> | 9.30 -         | Saapuminen ja majoittuminen   |   |
|                | 11.00          | <b>Kilpailut</b>  |   |
|                | 12.30 - 18.30  | Ruokailu  |   |
|                | 17.00 - 18.00  | <b>Palauttava harjoitus</b>   | <b>Urheilukenttä</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 5.7.</b> | 7.30           | Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella   | <b>Hakkarin koulun ovelta</b>             |
|                | 8.00           | Aamupala  |   |
|                | 9.30           | <b>Harjoitus 1</b> <b>Huoltava harjoitus</b>  |   |
|                | 11.00 – 13.00  | LOUNAS  |   |
|                | 13.00 – 14.00  | <b>Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi /<br/>Shawn Huff, Ella Junnila</b>   | <b>Auditorio</b>                          |
|                | 14.00 – 16.00  | <b>Harjoitus 2</b> <b>Juoksutekniikka</b>   | <b>Kenttä</b>                             |
|                | 16.00 – 17.00  | Päivällinen   |   |
|                | 21.00 – 21.30  | Iltapala  |   |
|                | 22.30          | Hiljaisuus  |   |
|                | <b>La 6.7.</b> | 7.30  | Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella |
| 8.00           |                | Aamupala  |   |
| 9.15           |                | <b>Harjoitus 3</b> <b>Valmistava harjoitus</b>  |   |
| 11.00 – 14.00  |                | Lounas  |   |
| 12.30 – 16.30  |                | <b>Harjoitus 4</b> <b>Tekniikkaharjoitus</b><br>Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan<br>sopivan treenijankohdan | <b>Patja 1</b>                            |
| 16.00 – 18.30  |                | Päivällinen   |   |
| 18.30 – 21.30  |                | <b>Karnevaalikisailut ja illanvietto</b>  |   |
| 22.30          |                | Hiljaisuus  |   |
| <b>Su 7.7.</b> | 7.30           | Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella   | <b>Hakkarin koulun ovelta</b>             |
|                | 8.00           | Aamupala  |   |
|                | 9.30           | <b>Harjoitus 5</b> <b>Voimaharjoitus</b><br>Perusliikkeet (RV, JK)<br>Lajiliikkeet variaatiot + korkeammat kulmat               | <b>Liikuntahallin kuntosali</b>           |
|                | 12.00 - 13.00  | Lounas  |   |
|                | <b>13.00</b>   | <b>Leirin päätös</b>  | <b>Koulun auditorio</b>                   |