

HYPPYKARNEVAALIT 4.7. – 7.7.2024 / korkeus T/P 12-13-vuotiaat

To 4.7.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen		
	11.00	Kilpailut		
	12.30 - 18.30	Ruokailu		
	19.00	Ryhmien kokoontuminen, tutustuminen ja kisakokemusten vaihtoa	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 5.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala		
	9.30	Harjoitus 1	Valmistava harjoitus / osaharjoite tekniikkaharjoitukseen	Urheilukenttä
	11.00 – 13.00	LOUNAS		
	13.00 – 14.00	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi/ Shawn Huff, Ella Junnila		Auditorio
	14.00 – 15.00	Karnevaalihaastekisa – Shawn, Ella, Kristiina, Senni vs leiriläiset		Nurmikenttä
	16.00 – 17.00	Päivällinen		
	18.00 – 20.00	Harjoitus 2	Osaharjoitteet/tekniikkaharjoitus	Patja 1, 2, 3
	21.00 – 21.30	Iltapala		
	22.30	Hiljaisuus		
La 6.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala		
	9.15	Harjoitus 3	Juoksutekniikka Askelmerkit yms - lämmittely ja liikkuvuus - terävät koordit kiihdyttäen - reaktiolähtöjä eri tavoin - törppöjuoksua - askelmerkkijuoksut - rullailua nurmikolla	Urheilukenttä, juoksurata
	11.00 – 14.00	Lounas		
	12.30 – 16.30	Harjoitus 4	Kuntopallo / hyppykoordinaatio Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan	Takasuora/nurmikenttä
	16.00 – 18.30	Päivällinen		
	18.30 – 21.30	Karnevaalikesailut ja illanvietto		
22.30	Hiljaisuus			
Su 7.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala		
	10.30	Harjoitus 5	Pituus- ja loikkaharjoitus Pituus-loikka-valmentajat vetävät tämän treenin	Hiekka 1, 2, 3 ja 4
	12.00	Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa		
	12.00 - 13.00	Lounas		
	13.00	Leirin päätös		Koulun auditorio