

## HYPPYKARNEVAALIT 4.7. – 7.7.2024 / 3-loikka, pituus M/N 16-19-vuotiaat

<b>To 4.7.</b>	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	<b>Kilpailut</b>	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	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	
	21.30 – 22.00	<b>Ryhmien kokoontumiset &amp; kisa-analyysi</b>	<b>Auditorio/ruokala</b>
22.30	Hiljaisuus		
<b>Pe 5.7.</b>	8.00	Aamupala	
	9.30	<b>Harjoitus 1 Palauttava verryttelyharjoitus</b>	<b>Hakkarin kenttä</b>
		- Liikkuvuudet	
		- Helpot matalatehoiset koordinaatiot	
		- Helpot juoksut nurmella (aLA 70%)	
	11.00 – 13.00	LOUNAS	
	13.00 – 14.00	<b>Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi/ Shawn Huff, Ella Junnila</b>	<b>Auditorio</b>
	14.00 – 16.00	<b>Harjoitus 2 Tekniikkaharjoitus</b>	<b>Hiekka 1, 2, 3, 4</b>
		- Verran kuuluvat A: drillit: vuorohyppelyt fokus eteenpäin; vuorohyppelyt ylöspäin; jatkuvat ponnistukset	
		- Verran kuuluvat B: helpot askelmerkkimallailut	
	- Osaharjoitteet ja/tai loikkavariaatiot, ponnistuksen mallailut		
	- Muutama lyhytvauhtinen lajisuoritus (kunkin tilanteen mukaan)		
16.00 – 17.00	Päivällinen		
21.00 – 21.30	Iltapala		
22.30	Hiljaisuus		
<b>La 6.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
	8.00	Aamupala	
	9.15	<b>Harjoitus 3 Verryttely + lihaskunto Kenttä</b>	
		- Cariocat (sivuttaiset koordit, lantion avaukset)	
		- Aitakävelyt; kuntopallovariaatiot; keskivartaloliikkeet	
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	<b>Harjoitus 4 Juoksutekniikka</b>	<b>Kenttä/tekonurmi</b>
		Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan ... myös tekonurmikenttä ok	
		- Juoksuun valmistavat drillit	
		- Jamaikalaiset kiihdytykset	
	- ”lentävät” tekniikkajuoksut		
16.00 – 18.30	Päivällinen		
18.30 – 21.30	<b>Karnevaalikesäpäivät 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 Voimaharjoitus</b>	<b>Liikuntahallin kuntosali</b>
		- Perusliikkeet (RV,JK)	
		- Lajiliikkeet (valinnaiset: penkille nousut, korkeat kyykyt, saksikyykyt, kyykyhyppelyt)	
	11.15	<b>Ryhmän loppujutustelu kouluttajan kanssa</b>	
	12.00 - 13.00	Lounas	
<b>13.00</b>	<b>Leirin päätös</b>	<b>Koulun auditorio</b>	