

HYPPYKARNEVAALIT 4.7. – 7.7.2024 / pituus ja 3-loikka T/P 10-11-vuotiaat

To 4.7.	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 ovella	
	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	Tekniikkaharjoitus (pituus) - Helpot ponnistussarjat, koordinaatiot ja availut - Kasalla: Vaparin viennit. Hyppyt lyhyestä vauhdista pidempään.	Hiekka 1, 2, 3, 4
	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	Juoksutekniikka - Matalampi tehoinen harjoitus - Lämmittely ja aitaliikkuvuus + pikkuaidoilla pyöritysjuoksut - Juoksukoordinaatiot + koordinaatioista juoksuun yhdistelmät - Rytmijuoksua	Juoksurata/nurmikenttä
	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	Tekniikkaharjoitus (3-loikka) - vuoroloikkaa ja erilaisia kikka-loikkayhdistelmiä - 3-loikan kokonaissuorituksia eri vauhdeista - muita hyppelyitä	Nurmikenttä
	11.00 – 14.00	Lounas		
	12.30 – 16.30	Harjoitus 4	Nopeus Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan Askelmerkit yms.	Juoksurata
	16.00 – 18.30	Päivällinen		
	18.30 – 21.30	Karnevaalitzembalet ja illanvietto		
22.30	Hiljaisuus			
Su 7.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta	
	8.00	Aamupala		
	10.30	Harjoitus 5	Korkeushyppyharjoitus Korkeusvalmentajat vetävät tämän treenin	Korkeus 1, 2, 3
	12.00	Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa		Urheilukenttä
	12.00 - 13.00	Lounas		
	13.00	Leirin päätös		Koulun auditorio