

HYPPYKARNEVAALIT 4.7. – 7.7.2024 / pituus ja 3-loikka T/P 12-13-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 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 Tekniikkaharjoitus (pituus)	Hiekka 1, 2, 3, 4
		- Helpot ponnistussarjat, koordinaatiot ja availut	
		- Kasalla: Vaparin viennit. Hyyt lyhyestä vauhdista pidempään.	
	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	Juoksurata/nurmikenttä
	- Matalampi tehoinen harjoitus		
	- Lämmittely ja aitaliikkuvuus + pikkuaidoilla pyöritysjuoksut		
	- Juoksukoordinaatiot + koordinaatioista juoksuun yhdistelmät		
	- Rytmijuoksua		
	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)	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	
	- Juoksuun valmistavat drillit		
	- Jamaikalaiset kiihdytykset		
	- ”Lentävät” tekniikkajuoksut		
	16.00 – 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	Karnevaalikisailut 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	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	