

HYPPYKARNEVAALIT 4.7. – 7.7.2024 / pituus ja 3-loikka T/P 14-15-vuotiaat

To 4.7.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	Kilpailut	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	19.00	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 Juoksutekniikka - Matalampi tehoinen harjoitus	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 Tekniikkaharjoitus (pituus) - Lämmittely ryhmät yhdessä - Helpot ponnistussarjat, koordinaatiot ja availut - Kasalla: Vaparin viennit. Hyyt lyhyestä vauhdista pidempään.	Hiekka 1, 2, 3, 4
	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	Hiekka 1, 2, 3, 4
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	Harjoitus 4 Nopeus Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan - Juoksuun valmistavat drillit - Jamaikalaiset kiihdytykset - ”Lentävät” tekniikkajuoksut	Juoksurata
	16.00 – 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	Karnevaalikesäilyt 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