

# HYPPYKARNEVAALIT 30.6. - 3.7.2022 / 3-loikka M/N 16-17 –vuotiaat

## Kouluttaja: Aleksi Tammentie

<b>To 30.6.</b>	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	13.50 alk.	<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 1.7.</b>	7.30	Aamupala	
	8.30	<b>Harjoitus 1 Palauttava verryttelyharjoitus</b>	<b>Hakkarin kenttä</b>
	9.40	Bussikuljetus Hakkarista Ideaparkkiin	
	10.00 – 11.00	Lajiluento (vauhdinjuoksu, lankulta lähtö, muut osa-alueet)	<b>Infopiste, Ideapark</b>
	11.00	Välipala ja <b>Ideapark suunnistus</b>	
	12.00	<b>Hyppykarnevaalit goes Ideapark</b>	
	13.00	Siirtyminen Hakkariin bussilla	
	14.00	<b>Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi / Kristiina Mäkelä ja Oskari Frösen</b>	<b>Koulun auditorio</b>
	15.00	<b>Harjoitus 2 Askelmerkkijuoksut/juoksutekniikka</b> - Lankulle juoksu > lankulta lähtö - ed. tämä osana progressiivista verryttelyä - Teho yksilöllinen (80–95 % ... riippuen palautumisesta) - Pikkuaidat lankulle - Lopuksi taas muutama askelmerkkijuoksu - <i>Pyritään löytämään ne osat mitä luennolla käsitelty</i>	<b>Hakkarin kenttä</b>
	17.00	Päivällinen	
	18.30 – 19.30	<b>Kummiurheilijatunti</b>	<b>Koululla</b>
	19.30 – 20.30	<b>Harjoitus 3 Pelailua ja kehonhuoltoa</b>	<b>Liikuntahalli</b>
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	22.30	Hiljaisuus	
	<b>La 2.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella
8.00		Aamupala	
9.30		<b>Harjoitus 4 Tekniikkaharjoitus</b> - kolmiloikan tekniikan harjoittelun <b>tärkeimmät asiat</b> - ryhmä toimii valmentaja-koulutuksen demo-ryhmänä (vetäjänä Tuomas Sallinen)	<b>Hiekka 1, 2, 3, 4</b>
11.00 – 14.00		Lounas	
12.30 – 16.30		<b>Harjoitus 5 Lajivoima / lihaskunto</b> <i>Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan</i>	<b>Kenttä/kuntosali</b>
16.00 - 18.30		Päivällinen	
18.30 – 21.30		<b>Karnevaalikisailut ja illanvietto</b>	
22.30		Hiljaisuus	

<b>Su 3.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
	8.00	Aamupala	
	9.30	<b>Harjoitus 6 Voimaharjoitus</b> - Perusliikkeet (RV, JK) - Lajiliikkeet (1j variaatiot + korkeammat kulmat)	<b>Liikuntahallin kuntosali</b>
	11.15	<b>Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa</b>	<b>Kuntosali tai urheilukenttä</b>
	12.00 - 13.00	Lounas	
	<b>13.00</b>	<b>Leirin päätös</b>	<b>Koulun auditorio</b>