

# HYPPYKARNEVAALIT 30.6. - 3.7.2022 / korkeus T/P 12-13 -vuotiaat

Kouluttaja: Richard Östman

<b>To 30.6.</b>	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	<b>Kilpailut</b>	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	18.00	<b>Ryhmien kokoontuminen, tutustuminen, ja kisakokemusten vaihtoa</b>	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
	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	
	22.30	Hiljaisuus	
<b>Pe 1.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
	8.00	Aamupala	
	9.30	<b>Harjoitus 1 Valmistava harjoitus / osaharjoite-tekniikkaharjoitukseen</b>	<b>Urheilukenttä</b>
	11.00	Lounas	
	11.30	Siirtyminen Ideaparkkiin bussilla	
	12.00	<b>Hyppykarnevaalit goes Ideapark</b>	
	13.40	Siirtyminen Ideaparkista Hakkariin bussilla	
	14.00	<b>Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi / Kristiina Mäkelä ja Oskari Frösen</b>	<b>Auditorio</b>
	15.00	<b>Harjoitus 2 Osaharjoitteet/tekniikkaharjoitus</b>	<b>Patja 1, 2, 3</b>
	16.30 -	Päivällinen	
	19.30	<b>Harjoitus 3 Huoltava harjoitus</b>	<b>Urheilukenttä</b>
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	22.30	Hiljaisuus	
<b>La 2.7.</b>	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	<b>Hakkarin koulun ovelta</b>
	8.00	Aamupala	
	9.15	<b>Harjoitus 4 Juoksutekniikka</b> Askelmerkit yms. - lämmittely ja liikkuvuus - terävät koordit kiihdyttäen - reaktiolähtöjä eri tavoin - törppöjuoksuja - askelmerkkijuoksut - rullailua nurmikolla	<b>Juoksurata</b>
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	<b>Harjoitus 5 Kuntopallo / hyppykoordinaatio</b> Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan	<b>Takasuora/nurmikenttä</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	
	9.00 – 10.30	<b>Harjoitus 6 Pituus- ja loikkaharjoitus</b> - pituus-loikka -valmentajat vetävät nämä treenit	<b>Hiekka 1, 2, 3 ja 4</b>
	12.00	<b>Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa</b>	<b>Urheilukenttä</b>
	12.15 - 13.00	Lounas	
	<b>13.00</b>	<b>Leirin päätös</b>	<b>Koulun auditorio</b>