

HYPPYKARNEVAALIT 30.6. - 3.7.2022 / korkeus M/N 16-17 -vuotiaat

Kouluttaja: Ville Waher

To 30.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	Kilpailut	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	17.00 – 18.00	Palauttava harjoitus	Urheilukenttä
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	Koulun auditorio
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus	Koulun auditorio
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	21.30	Ryhmän kokoontuminen, odotukset ja kisakokemusten vaihtoa	Koulun auditorio
	22.30	Hiljaisuus	
Pe 1.7.	7.30	Aamupala	
	8.30	Harjoitus 1 Palauttava verryttelyharjoitus	Hakkarin kenttä
	9.40	Bussikuljetus Hakkarista Ideaparkkiin	
	10.00 – 11.00	Lajiluento	Infopiste, Ideapark
	11.00	Välipala ja Ideapark suunnistus	
	12.00	Hyppykarnevaalit goes Ideapark	
	13.00	Siirtyminen Hakkariin bussilla	
	14.00	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi / Kristiina Mäkelä ja Oskari Frösen	Koulun auditorio
	15.00	Harjoitus 2 Juoksutekniikka	Juoksurata
	16.30 -	Päivällinen	
	18.30 – 19.30	Kummiurheilijatunti	Koululla
	19.30 – 20.30	Harjoitus 3 Huoltava harjoitus	Urheilukenttä
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	22.30	Hiljaisuus	
	La 2.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella
8.00		Aamupala	
9.15		Harjoitus 4 Valmistava harjoitus	Urheilukenttä
11.00 – 14.00		Lounas	
12.30 – 16.30		Harjoitus 5 Tekniikkaharjoitus Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan	Patja 1
16.00 – 18.30		Päivällinen	
18.30 – 21.30		Karnevaalikisailut ja illanvietto	
22.30		Hiljaisuus	

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