

HYPPYKARNEVAALIT 30.6. - 3.7.2022 / pituus ja 3-loikka T/P 10-11 -vuotiaat**Kouluttajat: Anni Paananen ja apuna Miro Tanninen**

To 30.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	Kilpailut	
	17.30	Ryhmien kokoontuminen, tutustuminen, palauttava harjoitus ja kisakokemusten vaihtoa	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 1.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Lähtö Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.30	Harjoitus 1 Tekniikkaharjoitus (pituus)	Hiekka 1, 2, 3, 4
		-lämmittely ja liikkuvuus	
		-hyppelykoordit	
		-jatkuvat pituusponnarit eri tavoin (pienet aidat apuna)	
		-ponnistuksia kasaan (korokkeelta, rytmiharjoitteluja ym.)	
		-lyhyt vauhtisia hyppyjä	
		-loppuverkka	
	11.00	Lounas	
	11.30	Siirtyminen Ideaparkkiin bussilla	
	12.00	Hyppykarnevaalit goes Ideapark	
	13.00	Siirtyminen Hakkariin bussilla	
14.00	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi / Kristiina Mäkelä ja Oskari Frösen	Auditorio	
15.00	Harjoitus 2 Juoksutekniikka	Juoksurata/nurmikenttä	
	Matalampi tehoinen harjoitus		
	-lämmittely ja aitaliikkuvuus		
	-juoksukoordeja		
	-ins-outs vetoja		
	-jalkaterä- ja nilkkajumppaa		
16.30 -	Päivällinen		
18.45	Harjoitus 3 Tekniikkaharjoitus (3-loikka)	Hiekka 1, 2, 3, 4	
	-lämmittely ja liikkuvuus		
	-koordeja ja avarit		
	-helppoa vuoroloikkaa		
	-eritymisiä ponnistussarjoja		
	-lyhyt vauhtisia 3-loikan osaharjoitteita kasaan		
	-3-loikan kokonaissuorituksia eri vauhdeista		
	-loppuverkkaa ja keskivartalojumppaa		
21.00 – 21.30	Iltapala		
22.30	Hiljaisuus		
La 2.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Lähtö Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.15	Harjoitus 4 Nopeus	Juoksurata
	Askelmerkit yms.		
	- lämmittely ja liikkuvuus		
	- terävät koordit kiihdyttäen		
	- reaktiolähtöjä eri tavoin		
	- törppöjuoksua		
	- askelmerkkijuoksut		
	- rullailua nurmikolla		

	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	Harjoitus 5 Hyppelyharjoitus Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan - lämmittely - liikkuvuus-koordit yhdistelmät - hyppelykoordit - helpot vuoroaikat - jatkuvat ponnistussarjat - jalkaterä- ja keskivartalojumppaa	Takasuora/nurmikenttä
	16.00 – 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	Karnevaalikisailut ja illanvietto	
	22.30	Hiljaisuus	
Su 3.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Lähtö Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.00 – 10.30	Harjoitus 6 Korkeushyppyharjoitus - korkeusvalmentajat vetävät nämä treenit	Korkeus 1, 2, 3
	12.00	Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa	Urheilukenttä
	12.15 - 13.00	Lounas	
	13.00	Leirin päätös	Koulun auditorio