

HYPPYKARNEVAALIT 30.6. - 3.7.2022 / pituus ja 3-loikka T/P 12-13 –vuotiaat

Kouluttajat: Joonas Makkonen, Jarkko Kumpulainen ja 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	
	8.00	Aamupala	
	9.30	Harjoitus 1 Tekniikkaharjoitus (pituus)	Hiekka 1, 2, 3, 4
		- Lämmittely ryhmät yhdessä	
		- Helpot ponnistussarjat, koordinaatiot ja availut	
		- Kasalla: Vaparin viennit. Hyyt lyhyestä vauhdista pidempään.	
	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 + pikkuaidoilla pyöritysjuoksut	
	- juoksukoordinaatiot + koordinaatioista juoksuun yhdistelmät		
	- rytmijuoksua		
16.30	Päivällinen		
18.30	Harjoitus 3 Tekniikkaharjoitus (3-loikka)	Hiekka 1, 2, 3, 4	
	- lämmittely ja liikkuvuus		
	- koordeja ja avarit		
	- vuoroloikkaa ja erilaisia kikka-loikkayhdistelmiä		
	- 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	
	8.00	Aamupala	
	9.15	Harjoitus 4 Nopeus	Juoksurata
		Askelmerkit yms.	
		- lämmittely ja liikkuvuus	
	- nousevilla tehoilla koordinaatiot		
	- askelmerkin tyypiset nopeusvedot ja pari pidempää kovaa.		
	- rullailua nurmikolla		
11.00 – 14.00	Lounas		

12.30 – 16.30 **Harjoitus 5 Hyppelyharjoitus** **Takasuora/nurmikenttä**
Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeniajankohdan
- lämmittelypelailu
- patja tai eläinliikelämpä.
- nilkkapohjeponnistelut
- jatkuvia pituusponnistuksia
- helppoja loikkia kävelyvauhdista ja loikkajuoksu-yhdistelmiä.

16.00 – 18.30 Päivällinen

18.30 – 21.30 **Karnevaalikisailut ja illanvietto**
22.30 Hiljaisuus

Su 3.7.

7.30 Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella
8.00 Aamupala

9.00 – 10.30 **Harjoitus 6 Korkeushyppyharjoitus** **Korkeus 1, 2, 3**
- korkeusvalmentajat vetävät tämän harjoituksen

12.00 **Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa** **Urheilukenttä**

12.15 - 13.00 Lounas

13.00 Leirin päätös **Koulun auditorio**