

HYPPYKARNEVAALIT 30.6. - 3.7.2022 / pituus ja 3-loikka T/P 14-15 –vuotiaat

Kouluttajat: Aleksi Pelto ja Mikael Inkeroinen sekä Mikko Rummukainen

To 30.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	Kilpailut	
	19.00	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	Iltaapala	
	22.30	Hiljaisuus	
Pe 1.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.00	Bussikuljetus Hakkarista Ideaparkkiin	
	9.30	Harjoitus 1 Verryttely salibandyn tapaan ja lihaskunto - Verryttely salibandyn huippupelaajien (Classic) johdolla - Lihaskunto/kehonhuoltoharjoitus	Bläk Boks, 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 Tekniikkaharjoitus (pituus) - Lämmittely ryhmät yhdessä - Helpot ponnistussarjat, koordinaatiot ja availut - Kasalla: Vaparin viennit. Hyyt lyhyestä vauhdista pidempään.	Hiekka 1, 2, 3, 4
	17.00	Päivällinen	
	19.00	Harjoitus 3 Juokstekniikka Matalampi tehoinen harjoitus - lämmittely ja aitaliikkuvuus + pikkuaidoilla pyöritysjuoksut - juoksukoordinaatiot + koordinaatioista juoksuun yhdistelmät - rytmijuoksuja	Juoksurata/nurmikenttä
	21.00 – 21.30	Iltaapala	
	22.30	Hiljaisuus	
La 2.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.15	Harjoitus 4 Tekniikkaharjoitus (3-loikka) - lämmittely ja liikkuvuus - koordeja ja avarit - vuoroloikkaa ja erilaisia kikka-loikkayhdistelmiä - lyhyt vauhtisia 3-loikan osaharjoitteita kasaan - 3-loikan kokonaissuorituksia eri vauhdeista	Hiekka 1, 2, 3, 4
	11.00 – 14.00	Lounas	

12.30 – 16.30 **Harjoitus 5 Nopeus** **Juoksurata**
*Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan
sopivan treenijankohdan*
Askelmerkit yms.
- lämmittely ja liikkuvuus
- nousevilla tehoilla koordinaatiot
- askelmerkin tyyppiset nopeusvedot ja pari pidempää kovaa.
- rullailua nurmikolla

16.00 – 18.30 Päivällinen

18.30 – 21.30 **Karnevaalakisailut ja illanvietto**

22.30 Hiljaisuus

Su 3.7.

7.30 Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella **Hakkarin koulun ovelta**
8.00 Aamupala
10.30 **Harjoitus 6 Korkeushyppyharjoitus** **Korkeus 1, 2, 3**
- korkeusvalmentajat vetävät nämä treenit

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

12.15 - 13.00 Lounas
13.00 Leirin päätös **Koulun auditorio**