

Kouluttaja: Konsta Kauppinen (ja tekniikkaharjoituksessa myös Mike Powell)

To 30.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen		
	12.00 alk.	Kilpailut		
	12.30 – 18.30	Ruokailu		
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	Koulun auditorio	
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempien leirin avaus	Koulun auditorio	
	21.00 – 21.30	Iltapala		
	21.30 – 22.00	Ryhmien kokoontumiset & kisa-analyysi	Auditorio/ruokala	
	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 (vauhdinjuoksu, lankulta lähtö, muut osa-alueet)	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 Tekniikkaharjoitus (by Mike Powell) - Pituushypyn tekniikan harjoittelun tärkeimmät asiat - Harjoituksen valmentajana toimii pituushypyn maailmanennätyksen (895) haltija Mike Powell	Hiekka 1, 2, 3, 4	
	17.00	Päivällinen		
	18.30 – 19.30	Kummiurheilijatunti	Koululla	
	19.30 – 20.30	Harjoitus 3 Pelailua ja kehonhuoltoa	Liikuntahalli	
	21.00 – 21.30	Iltapala		
	22.30	Hiljaisuus		
	La 2.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
		8.00	Aamupala	
9.30		Harjoitus 4 Askelmerkkijuoksut/juoksutekniikka - Lankulle juoksu > lankulta lähtö - ed. tämä osana progressiivista verryttelyä - Teho yksilöllinen (80–95 % ... riippuen palautumisesta) - Pikkuaidat lankulle - Lopuksi taas muutama askelmerkkijuoksu - <i>Pyritään löytämään ne osat mitä luennolla käsitelty</i>	Hakkarin kenttä	
11.00 – 14.00		Lounas		
12.30 – 16.30		Harjoitus 5 Lajivoima / lihaskunto <i>Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan</i>	Kenttä/kuntosali	
16.00 - 18.30		Päivällinen		

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

Su 3.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.30	Harjoitus 6 Voimaharjoitus <ul style="list-style-type: none">- Perusliikkeet (RV, JK)- Lajiliikkeet (1j variaatiot + korkeammat kulmat)	Liikuntahallin kuntosali
	11.15	Ryhmän loppujutustelu kouluttajan kanssa	Ryhmä valitsee paikan
	12.00 - 13.00	Lounas	
	13.00	Leirin päätös	Koulun auditorio