

HYPPYKARNEVAALIT 3.7. – 6.7.2025 / 3-loikka, pituus M/N 15-17-vuotiaat

To 3.7.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	Kilpailut	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	Koulun auditorio
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus	Koulun auditorio
	21.00 – 21.30	Iltaapala	
	21.30 – 22.00	Kokoontuminen & kisa-analyysi	Auditorio/ruokala
	22.30	Hiljaisuus	
Pe 4.7.	8.00	Aamupala	
	9.30	Harjoitus 1 Palauttava verryttelyharjoitus	Hakkarin kenttä
		- Liikkuvuudet	
		- Helpot matalatehoiset koordinaatiot	
		- Helpot juoksut nurmella (aLA 70%)	
	11.00 – 13.00	LOUNAS	
	13.00 – 14.00	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi	Auditorio
	14.00 – 16.00	Harjoitus 2 Tekniikkaharjoitus	Hiekka 1, 2, 3, 4
		- Verraa kuuluvat A: drillit: vuorohyppelyt fokus eteenpäin; vuorohyppelyt ylöspäin; jatkuvat ponnistukset	
		- Verraa kuuluvat B: helpot askelmerkkimallailut	
		- Osaharjoitteet ja/tai loikkavariaatiot, ponnistuksen mallailut	
		- Muutama lyhytvauhtinen lajisuoritus (kunkin tilanteen mukaan)	
	16.00 – 17.00	Päivällinen	
	21.00 – 21.30	Iltaapala	
	22.30	Hiljaisuus	
La 5.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.15	Harjoitus 3 Verryttely + lihaskunto Kenttä	
		- Cariocat (sivuttaiset koordit, lantion avaukset)	
		- Aitakävelyt; kuntopallovariaatiot; keskivartaloliikkeet	
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	Harjoitus 4 Juoksutekniikka	Kenttä/tekonurmi
		Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan ... myös tekonurmikenttä ok	
		- Juoksuun valmistavat drillit	
		- Jamaikalaiset kiihdytykset	
		- ”lentävät” tekniikkajuoksut	
	16.00 – 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	Karnevaalikisailut ja illanvietto	
	22.30	Hiljaisuus	
Su 6.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	11.00	Harjoitus 5 Voimaharjoitus	Jäähallin kuntosali
		- Perusliikkeet (RV,JK)	
		- Lajiliikkeet (valinnaiset: penkille nousut, korkeat kyykyt, saksikyykyt, kyykkyhyppelyt)	
	12.00 - 13.00	Lounas	
	13.00	Leirin päätös	Koulun auditorio