

HYPPYKARNEVAALIT 3.7. – 6.7.2025 / korkeus M/N 15-17-vuotiaat

To 3.7.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	Kilpailut	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	17.00 - 18.00	Kokoontuminen ja palauttava harjoitus	Urheilukenttä, takasuora
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	Koulun auditorio
Pe 4.7.	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus	Koulun auditorio
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	22.30	Hiljaisuus	
	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	10.30	Harjoitus 1 Huoltava harjoitus	Urheilukenttä
	11.00 – 13.00	LOUNAS	
	13.00 – 13.45	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi	Auditorio
	14.00 – 16.00	Harjoitus 2 Juoksutekniikka Vauhdinjuoksu ja siihen liittyvät harjoitteet, ympyräjuoksut yms	Urheilukenttä
	16.00 – 17.00	Päivällinen	
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	22.30	Hiljaisuus	
La 5.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.15	Harjoitus 3 Valmistava harjoitus	Urheilukenttä
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	Harjoitus 4 Tekniikkaharjoitus Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeniajankohdan	Patja 1
	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	
	10.00	Harjoitus 5 Voimaharjoitus Perusliikkeet (RV, JK) Lajiliikkeet variaatiot + korkeammat kulmat	Jäähallin kuntosali
	12.00 - 13.00	Lounas	
	13.00	Leirin päätös	Koulun auditorio