

HYPPYKARNEVAALIT 3.7. – 6.7.2025 / korkeus T/P 10-12-vuotiaat

To 3.7.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	Kilpailut	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	18.00	Kokoontuminen, tutustuminen ja kisakokemusten vaihtoa	Hakkarin koulun ovelta
	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 4.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.30	Harjoitus 1 Valmistava harjoitus / osaharjoite tekniikkaharjoitukseen	Urheilukenttä
	11.00 – 13.00	LOUNAS	
	13.00 – 13.45	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi	Auditorio
	14.00 – 15.00	Kouluttajat vastaan leiriläiset kisailu	Urheilukenttä
	16.00 – 17.00	Päivällinen	
	18.00 – 20.00	Harjoitus 2 Tekniikkaharjoitus / osaharjoitteet	Patja 1,2,3
	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 Juoksutekniikka Askelmerkit yms - lämmittely ja liikkuvuus - terävät koordit kiihdyttäen - reaktiolähtöjä eri tavoin - ympyräjuoksut - askelmerkkijuoksut - rullailua nurmikolla	Urheilukenttä, juoksurata
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	Harjoitus 4 Kuntopallo / hyppykoordinaatio Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeniajankohdan	Takasuora/nurmikenttä
	16.00 – 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	Karnevaalikisailut ja illanvietto	
	22.30	Hiljaisuus	
	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
Su 6.7.	10.30	Harjoitus 5 Pituus- ja loikkaharjoitus Pituus-loikka-valmentajat vetävät tämän treenin	Hiekka 1, 2, 3 ja 4
	12.00	Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa	
	12.00 - 13.00	Lounas	
	13.00	Leirin päätös	Koulun auditorio