HYPPYKARNEVAALIT 25.6. – 28.6.2026 / 3-loikka, pituus M/N 16-17-vuotiaat

To 25.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	**Kilpailut**	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	**Moision koulun ruokala**
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus	**Moision koulun ruokala**
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	21.30 – 22.00	**Kokoontuminen & kisa-analyysi**	**Moision koulun ruokala**
	22.30	Hiljaisuus	
Pe 26.6.	8.00	Aamupala	
	9.30	**Harjoitus 1 Palauttava verryttelyharjoitus** - Liikkuvuudet - Helpot matalatehoiset koordinaatiot - Helpot juoksut nurmella (aLA 70%)	**Hakkarin kenttä**
	11.00 – 13.00	Lounas	
	13.00 – 14.00	**Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi** **Marko ”Mörkö” Anttila ja Aapo Karvinen**	**Moision koulun ruokala**
	14.00 – 16.00	**Harjoitus 2 Tekniikkaharjoitus** - Verraan kuuluvat A: drillit: vuorohyppelyt fokus eteenpäin; vuorohyppelyt ylöspäin; jatkuvat ponnistukset - Verraan kuuluvat B: helpot askelmerkkimallailut - Osaharjoitteet ja/tai loikkavariaatiot, ponnistuksen mallailut - Muutama lyhytvauhtinen lajisuoritus (kunkin tilanteen mukaan)	**Hiekka 1, 2, 3, 4**
	16.00 – 17.00	Päivällinen	
	18.00 – 19.00	Videoanalyysit	**Moision koulu**
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	22.30	Hiljaisuus	
La 27.6.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	**Moision koulun ovelta**
	8.00	Aamupala	
	9.15	**Harjoitus 3 Verryttely + lihaskunto** - Cariocat (sivuttaiset koordit, lantion avaukset) - Aitakävelyt; kuntopallovariaatiot; keskivartaloliikkeet	**Urheilukenttä**
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	**Harjoitus 4 Juoksutekniikka** Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeniajankohdan ... myös tekonurmikenttä ok - Juoksuun valmistavat drillit - Jamaikalaiset kiihdytykset - ”lentävät” tekniikkajuoksut	**Kenttä/tekonurmi**
	16.00 – 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	**Karnevaalikisailut ja illanvietto**	
	22.30	Hiljaisuus	
Su 28.6.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	**Moision koulun ovelta**
	8.00	Aamupala	
	11.00	**Harjoitus 5 Voimaharjoitus** - Perusliikkeet (RV,JK) - Lajiliikkeet (valinnaiset: penkille nousut, korkeat kyykyt, saksikyykyt, kyykkyhyppelyt)	**Jäähallin kuntosali**
	12.00 - 13.00	Lounas	
	13.00	**Leirin päätös**	**Moision koulun ruokala**