HYPPYKARNEVAALIT 25.6. – 28.6.2026 / korkeus M/N 13-15-vuotiaat

To 25.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen		
	11.00	**Kilpailut**		
	12.30 - 18.30	Ruokailu		
	18.00 - 19.00	**Kokoontuminen ja palauttava harjoitus**		**Urheilukenttä, takasuora**
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)		**Moision koulun ruokala**
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempain leirin avaus		**Moision koulun ruokala**
	21.00 – 21.30	Iltapala		
	22.30	Hiljaisuus		
Pe 26.6.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella		**Moision koulun ovelta**
	8.00	Aamupala		
	9.30	**Harjoitus 1**	**Lihaskunto, kuntopallot, kuulat**	**Urheilukenttä**
	11.00 – 13.00	Lounas		
	13.00 – 13.45	**Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi** **Marko ”Mörkö” Anttila ja Aapo Karvinen**		**Moision koulun ruokala**
	14.00 – 15.00	**Kouluttajat vastaan leiriläiset kisailu**		**Urheilukenttä**
	16.00 – 17.00	Päivällinen		
	18.00 – 20.00	**Harjoitus 2**	**Juoksutekniikka** - askelmerkit - ympyräjuoksut - koordit	**Urheilukenttä**
	21.00 – 21.30	Iltapala		
	22.30	Hiljaisuus		
La 27.6.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella		**Moision koulun ovelta**
	8.00	Aamupala		
	10.30	**Harjoitus 3**	**Tekniikkaharjoitus**	**Urheilukenttä**
	11.00 – 14.00	Lounas		
	12.30 – 16.30	**Harjoitus 4**	**Helpot hyppelyt / sopiva väli A-kisojen lomaan** - helpot loikat - matalat aidat - askeltapailut	**Urheilukenttä**
	16.00 – 18.30	Päivällinen		
	17.15 – 18.15	Videoanalyysit		**Moision koulu**
	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		
	9.00	**Harjoitus 5**	**Pituus- ja loikkaharjoitus** Pituus-loikka-valmentajat vetävät tämän treenin	**Urheilukenttä**
	12.00 - 13.00	Lounas		
	13.00	**Leirin päätös**		**Moision koulun ruokala**