# HYPPYKARNEVAALIT 25.6. – 28.6.2026 / pituus ja 3-loikka T/P 11-12 -vuotiaat

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **To 25.6.** | 9.30 - | Saapuminen ja majoittuminen | | |
| | 11.00 | **Kilpailut** | | |
| | 12.30 - 18.30 | Ruokailu | | |
| | 17.30 | **Ryhmien kokoontuminen, odotukset ja kisakokemusten vaihtoa / palauttava harjoitus** | | **Moision koulun ruokala** |
| | 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 | | |
| | 10.00 | **Harjoitus 1** | **Tekniikkaharjoitus (pituus)**<br>- ponnistusharjoitteet, alastulot<br>- lyhyt vauhtiset hypyt | **Hiekka 1, 2, 3, 4** |
| | 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**<br>- Matalampi tehoinen harjoitus<br>- Lämmittely ja aitaliikkuvuus + pikkuaidoilla pyöritysjuoksut<br>- Juoksukoordinaatiot + koordinaatioista juoksuun yhdistelmät<br>- Rytmijuoksuja . | **Juoksurata/nurmikenttä** |
| | 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** | **Tekniikkaharjoitus (3-loikka)**<br>**-** vuoroloikkaa ja erilaisia kinkka-loikkayhdistelmiä<br>- 3-loikan kokonaissuorituksia eri vauhdeista | **Hiekka 3, 4** |
| | 11.00 – 14.00 | Lounas | | |
| | 11.45 – 12.30 | Leikkejä/pelailua | | |
| | 13.00 – 16.30 | **Harjoitus 4** | **Nopeus**<br>Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeniajankohdan<br>- Juoksuun valmistavat drillit<br>- Jamaikalaiset kiihdytykset<br>- ”Lentävät” tekniikkajuoksut | **Juoksurata** |
| | 16.00 – 18.30 | Päivällinen | | |
| | 17.30 – 18.15 | Leikkejä/pelailua | | |
| | 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 | | |
| | 10.30 | **Harjoitus 5** | **Korkeushyppyharjoitus**<br>Korkeusvalmentajat vetävät tämän treenin | **Korkeus 1, 2, 3** |
| | 12.00 | **Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa** | | **Urheilukenttä** |
| | 12.00 - 13.00 | Lounas | | |
| | **13.00** | **Leirin päätös** | | **Moision koulun ruokala** |