HYPPYKARNEVAALIT 25.6. – 28.6.2026 / pituus ja 3-loikka T/P 13-15-vuotiaat

To 25.6.	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen		
	11.00	**Kilpailut**		
	12.30 - 18.30	Ruokailu		
	19.00	**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		
	9.30	**Harjoitus 1**	**Juoksutekniikka** **-** Matalampi tehoinen harjoitus	**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**	**Tekniikkaharjoitus (pituus)** - Lämmittely ryhmät yhdessä - Helpot ponnistussarjat, koordinaatiot ja availut - Kasalla: Vaparin viennit. Hypyt lyhyestä vauhdista pidempään.	**Hiekka 1, 2, 3, 4**
	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)** **-** vuoroloikkaa ja erilaisia kinkka-loikkayhdistelmiä - 3-loikan kokonaissuorituksia eri vauhdeista	**Hiekka 1, 2 ,3, 4**
	11.00 – 14.00	Lounas		
	12.00 – 13.00	Videoanalyysit		**Moision koulu**
	13.00 – 16.30	**Harjoitus 4**	**Nopeus** Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treeniajankohdan - Juoksuun valmistavat drillit - Jamaikalaiset kiihdytykset - ”Lentävät” tekniikkajuoksut	**Juoksurata**
	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		
	10.30	**Harjoitus 5**	**Korkeushyppyharjoitus** 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**