

Alustavasta seuraava kävelykarnevaaliaikataulu 2010

	10-13v.	14-15v.	yli 15v.	Aikuisryhmä
Torstai	Kilpailut kaikille			
17.30	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailujen seurantaa
	Johdettu liikkuvuusharjoitus kilpailun jälkeen			
21.00-22.30	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
23.00	H I L J	A I S U	U S	
Perjantai	Tukiominaisuus ja monipuolisuuspäivä - lihaskuntoa, liikkuvuutta, taitoa ym			
7.30	Aamureippailu kaikille			
7.30-8.30	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
9.00	Luento: Lihaskunto ja liikkuvuus kilpakävelijän harjoittelussa			
10.00-12.00	Lihaskuntoharjoitus			Harjoituksen seurantaa
12.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
13.00	Iltapäiväpelit	Luento: Määritellään myöhemmin tukiharjoitteisiin liittyen		
14.30	Aerobinen verryttely + taitoa/koordinaatiota/liikkuvuutta/lihaskuntoa			
17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
19.00-20.30	Iltapelit	Iltapelit	Iltapelit	Iltapelit
20.30	Yhteinen venyttely ja liikkuvuus			
21.15	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
23.00	H I L J	A I S U	U S	

Klinikat

(20min/urheilija)

Fysioklinikat

(14v. ja vanhemmat)

(M.Keskinen
K.Näsman)

Valmennusklinikat

(14v. ja vanhemmat)

(J.Kaasalainen
M.Kivimäki)

Lauantai Tekniikkapäivä - luentoja, harjoituksia, videoanalyysijä ym

7.30	Aamureippailu kaikille			
8.00-8.30	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
8.15	Luento: tekniikka-analyysi torstain kisasta			
9.00		Luento: tekniikka-analyysi torstain kisasta		
10.00	Tekniikkaharjoitus	Tekniikkaharjoitus	Tekniikkaharjoitus	Harjoituksen seuranta
12.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
13.00	Iltapäiväpelit	Luento: kilpakävelytekniikka - mikä tärkeää, mikä ei?		
14.15	Tekniikkaklinikat Klinikoiden kanssa samaan aikaan pisteharjoittelua tekniikan merkeissä			Harjoitusten seuranta
17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
18.30-20.30	Illanvietto			
20.30	Yhteinen venyttely ja liikkuvuus			Luento aikuisryhmälle
21.00	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
23.00	H	I	L	J
	A	I	S	U
	U	S		

Sunnuntai Yhteistoimintaa ottelijoiden kanssa

7.30	Aamureippailu kaikille			
8.00-9.00	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
9.00	Päätösluento yhdessä ottelijoiden kanssa			
9.30	Yhteisharjoitus ottelukarnevaalilaisten kanssa			Toimitsijatehtäviä
12.30	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas

Ravintoklinikka
(14v. ja vanhemmat)
(C. Sundqvist)

Tekniikkaklinikat
(Kouluttajat)