

## *Pajulahden Talvikarnevaalikeihäskoulu 25-28.1.2024*

### Leirin runko-ohjelma:

<b>Torstai</b>	15.00	saapuminen ja majoittuminen
<b>25.1</b>	16.00	keihäänheiton tekniikka
	17.00	päivällinen
	<b>18.30-19.45</b>	<b>Pajulahtihalli</b> , kilpailuun valmistava harjoitus P9-15 ja T9-Naiset
	<b>18.30-20.15</b>	<b>Pajulahtihalli</b> , M-17-19-22v. ja muut ei kilpailuun osallistuvat nuoret lajidrillit + askellukset pikajuoksun helpous kuntopallo, lajinomaiset heitot
	21.00	iltapala
<b>Perjantai</b>		kilpailupäivä klo 10.00 alkaen, viimeinen kisa N-17-19-22v. & Naiset klo 13.15
<b>26.1</b>		kilpailuaikataulu täsmentyy keskiviikkoon 25.1 mennessä
	10-12.00	Pajulahtihalli, Ei kisaa heittäville heittoharjoitus pressuun
	12.00	lounas
	<b>14.15-16.15</b>	<b>heittoharjoitus P9-15 ja T9-15</b> , vapaa tila <b>Pajulahtihalli</b> & heittopäätty valmentajina Harri, Mika, Kimmo ja Olavi
	<b>13.30-14.45</b>	<b>aikuisryhmä Pajulahtihalli Jyrki Konosen kehonhallinta klinikka</b>
	<b>15.00-17.00</b>	<b>voimaharjoitus / Jyrki Kononen, Pajulahtihalli</b> painonnoston merkitys keihäänheittoharjoittelun tukena
	17.00	päivällinen
	<b>18.30-20.45</b>	<b>päärakennuksen pallosali/ uusittu kuntosali kolme ryhmää kiertää, 30min välein vaihto</b> tasapaino + rytmi Jyrki & Kimmo lajivoimaklinikka Harri & Mika liikkuvuus + säbäilyt Olavi
	21.00	iltapala
<b>Lauantai</b>	08.00	aamupala
<b>27.1</b>	<b>09.30-11.30</b>	<b>Pajulahtihalli</b> yhteinen perusveryttely + valmius harjoitteluun 20min <u>aikaikkuna testi rasteille 45-50min:</u> 1. painonnosto klinikka ryhmä Harri, aloitusrasti! 1. kuulanheittotestit ryhmä Olavi 1. loikkatestit ryhmä Mika 2. loikkatesti ryhmä Olavi 2. nopeustesti ryhmä Mika 2. kuulanheittotesti ryhmä Harri
	12.00	lounas
	<b>14.30-16.30</b>	<b>Pajulahtihalli</b> yhteinen perusveryttely + valmius harjoitteluun 15min <u>aikaikkuna testi rasteille 45-50min:</u> 1. loikkatestit ryhmä Harri 1. nopeustesti ryhmä Olavi



		1. kuulanheittotesti ryhmä Mika
		2. nopeustesti ryhmä Harri
		2. ylävartalon voima ryhmät Olavi ja Mika
17.00		päivällinen
<b>18.30-20.30</b>		<b>Nikulahalli</b> , kaikki ryhmät alkuun käsipalloa aikaikkuna rasteille 30min kehon huolto ryhmät Harri & Kimmo lajivoima ryhmät Mika & Olavi yhteinen parivenyttely 20min
21.00		iltapala
<b>Sunnuntai</b>	08.00	aamupala
<b>28.1</b>	<b>09.15-11.30</b>	<b>Pajulahtihalli</b> , toimintarastit: heittoharjoitus kuntopallot moukku kaikilla ”Hakulisen Veikko” 333m/2krt loppuun, maitohapoton juoksu
	11.35	leirin päätös, Pajulahtihalli
	12.00	huoneiden luovutus
	12.30	lounas
	13.00	Turvallista kotimatkaa!

Tervetuloa Pajulahteen myös seuraavalle karnevaalien leirille **25.-28.04.2024**



*Meidän mielestämme liikunta ja urheilu kuuluvat kaikille.*