

Jämsän kestävyysjuoksukarnevaalit 5.7.2024 - 8.7.2024

PERJANTAI 5.7.2024

- 13.00 Leirille saapuminen perjantaina kilpailemattomien osalta
- Vastassa rehtori ja kouluttaja
- 14.00 Kilpailut alkavat
- Kouluttajia kuvaamassa kilpailuita, huutamassa sekä kellottamassa väliaikoja ja analysoimassa suorituksia
- 15.00 Kilpailuun valmistava harjoitus (lauantaina kilpaileville) tai vauhtikestävyysharjoitus (kilpailemattomille)
- Harjoitukseen kokoontuminen ja ohjeistus Vitikkalan koulun pääovien edessä
- 16.30–18 Päivällinen
- 19–20 Iltapelit ja kehonhuolto
- Kilpakävelykouluttajat vastaavat ohjelmasta
 - Harjoitus Paunun kentän vierisellä ruohokentällä, jossa kokoontuminen
- 20.15–20.45 Leirin avaus
- Kokoontuminen Vitikkalan koulun ruokasalissa
 - Rehtorin johdolla lyhyet esittäytymiset
 - Ryhmäjaot
 - Seuraavan päivän ohjelma
- 20.45–21.30 Iltapala
- 23.00 Hiljaisuus

LAUANTAI 6.7.2024

- 7.40 Aamuherättely
- Kokoontuminen Vitikkalan koulun pääovien edessä
- 8.00–9.00 Aamupala
- 10.00–11.30 Rehtori Joni Virkkalan luento
- Valmentajan ammattitutkinnon kehitysprojekti aerobisen ja anaerobisen kynnyksen kehittämistä
- 11.30–12.30 Lounas

14.00–15.00 Luento (Luennoitsija ja teema tarkentuvat myöhemmin)

15.30–16.30 Peruskestävyys harjoitus (kilpailemattomille)

- Harjoitukseen kokoontuminen ja ohjeistus Vitikkalan koulun pääovien edessä

16.00 Kilpailut alkavat

- Kouluttajia kuvaamassa kilpailuita, huutamassa sekä kellottamassa väliaikoja ja analysoimassa suorituksia

17–18 Päivällinen

19–20 Iltapelit ja kehonhuolto

- Kestävyysjuoksukouluttajat vastaavat ohjelmasta
- Harjoitus Paunun kentän viereisellä ruohokentällä, jossa kokoontuminen

20.30–21.30 Iltapala

23.00 Hiljaisuus

SUNNUNTAI 7.7.2024

8.00 Aamupala

9.00–10.30 Edellisten päivien kilpailuiden analysointi oman ryhmän kouluttajan johdolla

- Kouluttaja käy läpi kilpailuiden videoinnin, väliaikojen, taktiikan ja lopputuloksen osalta keskustellen urheilijan kanssa (noin 10min / urheilija)
- Erillinen aikataulu kokoontumispaikkoineen

9.30–11.00 Nopeusharjoitus edellispäivinä ja lauantaina kilpailemattomille

- Harjoitukseen kokoontuminen ja ohjeistus Vitikkalan koulun pääovien edessä

11.30–12.30 Lounas

13.00–14.30 Urheilijapaneelihaastattelu

- 4 kävelijää ja juoksijaa haastateltavana (henkilöt tarkentuvat myöhemmin)
- Kokoontuminen Vitikkalan koulun saliin

15.00–16.30 Monipuolisuusharjoitus

- Estejuoksuharjoitus (kestävyysjuoksukouluttajat vastaavat)
- Estejuoksuharjoituksessa osaharjoitteita (kuivaeste, vesieste ja ryhmässä juoksu)
- Kilpakävelyharjoitteet (kävelykouluttajat vastaavat)

17–18 Päivällinen

18–19 Lihaskunto/liikkuvuus/kehonhallinta

- Kilpakävelykouluttajat vastaavat ohjelmasta
- Harjoitus Paunun kentän viereisellä ruohokentällä

19–20 Iltapelit

- Kestävyysjuoksukouluttajat vastaavat ohjelmasta
- Harjoitus Paunun kentän viereisellä ruohokentällä

20.30–21.30 Iltapala

23.00 Hiljaisuus

MAANANTAI 8.7.2024

7.40 Aamuherättely

- Kokoontuminen Vitikkalan koulun pääovien edessä

8.00–8.30 Aamupala

9.00–9.45 Nelli Nordlundin luento (Teema tarkentuu myöhemmin)

- Vitikkalan koulun ruokasali

10.00–11.30 Vauhtikestävyys harjoitus (kilpailleille) ja nopeuskestävyys rataharjoitus (kilpailemattomille)

11.30–12.30 Lounas

13.00–14.00 Kahoot tietovisailu ja leirin yhteenveto

- Vitikkalan koulun ruokasalissa
- Kahoot visailussa parhaat palkitaan

14.00–15.00 Huoltava harjoitus

- Vitikkalan koulun liikuntasalissa
- Kehonhuolto
- Rentoutusharjoitus

15.00 Leirin päätös

Rehtori Joni Virkkala

Kouluttajat Kari Kallio, Venla Ranta, Emma Ranta, Joni Hulkko, Nelli Nordlund, Antti Ihamäki