

OHJELMA KUOPIO 28.-30.6.2019. HUOM! Muutokset mahdollisia.

Milloin	Mitä	Missä	Kenelle	Kuka
PERJANTAI				
14:00	Kahvit & tilaisuuden avaus	IsoValkeinen Sali	Koko porukka	Lauri, Riina, Niina ym.
14:30	Psyykkinen valmennus	IsoValkeinen Sali	Koko porukka	Joona Vazana
15:30	Psyykkisen valmennuksen work shop	IsoValkeinen Sali	Urheilijat	Joona Vazana
15:30	Seuratoiminnan kehittäminen (case esimerkkejä)	Turbo-kabinetti	Vanhemmat, seuratoimijat	
16:30	Päivällinen	IsoValkeinen/ravintola		
Siirtyminen Puijolle/Kuilulle				
17:30-19:30	Mäkiharjoitus		urheilijat	Valmentajat
17:30-18:30	Seuratoiminnan kehittäminen	IsoValkeinen Sali	vanhemmat, seuratoimijat	Sandra Jutila
20:00	Voiteludemo	Luentosali 1		Juha-Matti Ruuskanen
19:30-21:30	Rantasaunat klo 19.30 - 21.30	Rantasauna		
	Ilta-pala takkakabinetissa klo 19.30 - 22.00			

LAUANTAI				
8:00	Aamiainen			
	Siirtyminen Puijolle	Puijo	Koko porukka	
8:30	Johdanto aamupäivän treeneihin	Puijo		Mika Kojonkoski
9:00-10:00	Taitoharjoittelun rastipisteet	Puijo & Kuilu		Valmentajat
10:15-11:45	Mäkiharjoitus	Puijo & Kuilu		Valmentajat
12:00	Lounas	Isovalkeinen/ravintola		
13:30	Mistä on huippumäkihyppääjät tehty?	Isovalkeinen Sali	Koko porukka	Lauri Hakola
14:00-14:30	Mäkihypyn tekniikan opettaminen	Isovalkeinen Sali	Koko porukka	Mika Kojonkoski
14:30	Kahvitauko			
14:45	Tekniikan ja fyysisen harjoittelun yhdistäminen	Isovalkeinen Sali	vanhemmat, seuratoimijat	Janne Avela
14:45-16:00	Oheisharjoitus; pelit	IsoValkeisen piha-alue	Urheilijat	Valmentajat
15:15	Painoindeksi ja siihen liittyvät asiat	Isovalkeinen Sali	vanhemmat, seuratoimijat	Mikko Virravirta
15:45	Hyppäämisen perusteiden mekaniikka	Isovalkeinen Sali	vanhemmat, seuratoimijat	Lauri Kettunen
16:15	Paneelikeskustelu päivän teemoista	Isovalkeinen Sali	vanhemmat, seuratoimijat	
17:00	Päivällinen	Isovalkeinen /ravintola		
18:00-19:30	Mäkiharjoitus	Puijo & Kuilu	urheilijat	Valmentajat
18:00-19:00	Kilpa -tulospalveluohjelman koulutus	Isovalkeinen Sali	vanhemmat, seuratoimijat	Keijo Hyttinen
20:00	Rantasaunat ja illanvietto			
	Saunat klo 20.00 - 22.00 ja takkakabinetti klo 20.00 - 22.30			

SUNNUNTAI				
8:30-9:00	Mäkihypyn säännöt, välineasiat ja -kontrolli	Isovalkeinen Sali	Koko porukka	Mäkituomarikerho
9:00-9:30	Ohjeita ja vinkkejä mäkipukujen mittaamiseen	Isovalkeinen Sali	koko porukka	Kimmo Yliriesto & Janne Happonen
	Siirtyminen Puijolle/Kuilulle			
10:15	Mäkiharjoitus	Puijo & Kuilu		Valmentajat
12:30	Päätös	IsoValkeinen, IsoValkeinen Sali		Lauri & Riina
13:00	Lounas	IsoValkeinen/ravintola		