LEIRIOHJELMA

**Kuortaneen Urheiluopisto**

**Leirin järjestäjä: Tikka Timo**

**27.5.2022 - 29.5.2022**

**KUKUN Aikuisurheilijat**

**Ilmoittautumiset** 18.5 mennessä hallikeihas@gmail.com tai Timo Tikka 045-2308270

**Leirin hinta** täysihoidolla 240€/hlö ja leiri pidetään jos saadaan min.12 leiriläistä mukaan.

**Leirin ohjelma:**

 **PERJANTAI 27.5.2022**

 15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

 15:15-16:00 Kokoushuone / Kuortanehallilla Leirin avaus

 16:00-18:00 Testausasema / testit/Antropometria Testaajana Jaakko Ojaniemi / aikuisurheilijat testipaketti

16:00-18:00 Voimailualue/Kuortanehallissa Jaakko Ojaniemi / voimaharjoitus

 18:30-19:00 Päivällinen / Eppula

 19.30-20.30 Iltalenkki Omatoiminen

 20:30-21:00 Iltapala / Eppula

 21:00-24:00 Honka-sauna Omat pyyhkeet mukaan tai pyyhe huoneesta

 **LAUANTAI 28.5.2022**

 06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

 07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

 09:00-11:00 Heittopääty/yu-alue/Kuortanehallissa Kuulanheittotestit / PYT, PYE, JVE + heittoharjoitus

 Valmentaja:Hermanni Suutala

 09:00-11:00 Voimailualue/Kuortanehallissa Voimaharjoittelu ”heittokone”

 11:30-12:00 Lounas / Eppula

 14:00-16:00 Uimahalli Palautumiskeskus

16:30-17:00 Päivällinen / Eppula

18:00-19:00 Juoksusuora/Kuortanehallissa Loikkatestit

 18:00-20:00 Heittopääty/yu-alue/Khallissa Valmentajana: Timo Tikka heittoharjoitukset

 20:30-21:00 Iltapala / Eppula

 **SUNNUNTAI 29.5.2022**

 06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

 07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

 09:00-11:00 Heittopääty/yu-alue/Khallissa Heittoharjoitukset ja leirin päätös

 11:00-12:00 Lounas / Eppula

 12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö