LEIRIOHJELMA

**Kuortaneen Urheiluopisto**

**Leirin järjestäjä: Tikka Timo**

**27.5.2022 - 29.5.2022**

**KUKUN Aikuisurheilijat**

**Ilmoittautumiset** 18.5 mennessä [hallikeihas@gmail.com](mailto: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