

LEIRIOHJELMA

Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

09-11.12.2022

Laji: Kiekko

Valmentaja: Heikki Myllykangas

PERJANTAI 09.12.2022

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 Heittoharjoitus/ Venyttelyt, kiekon paikaltaan heitot ja kuntopallon heitot

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

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

LAUANTAI 10.12.2022

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen 07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-11:00 Heittopäätty/yu-alue/Kuortanehallissa Kiekonheitto paikaltaan, osavauhdilla,
täysvauhdilla
+lajivoima



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

11:30-12:00 Lounas / Eppula

14:00-16:00 Uimahalli/ palautumiskeskus

16:30-17:00 Päivällinen / Eppula

18:00-20:00 Heittopäätty/Kuortanehallissa Liikkuvuusharjoittelu

18:00-20:00 Heittopäätty/yu-alue/Khallissa Kiekonheiton tekniikka tukijalkaa
vasten,jalanvaihto
tekniikka +variaatiot

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

SUNNUNTAI 11.12.2022

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen 07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-11:00 Heittoharjoitus/tekniikka/yu-alue/Khallissa/ Heittojen kuvausta, ote kiekosta
pyörähdykseen
lähtö,kiekon lähtö
kulmat eri tuulissa,
loppuveto

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö