



## Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

Lajit: Moukarinheitto ja painonheitto / Valmentaja Arto Rinta-Aho

9-11.12.2022

### PERJANTAI 9.12.2022

14.30 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15.00 Leirin avaus / Kuortanehallin heitto pääty (Alkuverryttelyt + venyttelyt)

Moukarinheiton tekniikkaharjoitus ( heittotekniikkaan perehtyminen)

- Ote moukarista: Kantapäällä lähdöt, päkiällä lähdöt
- Osaharjoitteet
- Pyörimiset

16:00 Paikaltaan heitot, heitot 1-pyörähdyksellä, heitot 2-4 pyörähdyksellä ja loppuverryttely

17.30 Päivällinen (Eppula)

19.00 Kuortanehallin heitto pääty: Alkuverryttely + venyttelyä

- Moukarin pyöritystä molempiin suuntiin
- Heittoharjoitus ( kuvausta videolle )
- Kuntopallon heittoja eri asennoista
- Loppuverryttely + venyttelyä

20.30 Iltapala (Eppula)

21.00-24.00 Rantasauna

### LAUANTAI 10.12.2022

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09.00 Luento: Moukarin-/ painonheiton tekniikka



10.00 Kuortanehalli: Alkuverryttely

Heitto Päätty: Tekniikkaharjoitus ja Perjantain asioiden kertausta(Videokuvausta)

11:30-12:00 Lounas / Eppula

14:00 Luento: Moukarinheittäjän harjoittelusta

15.00 Kuortanehalli: Alkuverryttely ja painonheitto harjoitus

16.00 Painonnoston tekniikkaharjoitus urheiluhallin nostopaikalla

17:00 Päivällinen / Eppula

19:00 Kuortanehalli: Alkuverryttely

- Kantapää-päkiän kautta ympäri menon harjoittelua
- Pyörimistä ja heittoja ilman alkupyöryksiä
- Nopeusharjoitus: Pikajuoksu drillejä yms.
- Loppuverryttely + venyttelyä

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

## **SUNNUNTAI 11.12.2022**

06:45 Aamulenkki Omatoiminen

07:30 Aamiainen / Eppula

09:00 Kuortanehalli heitto päätty: Heittoharjoitus (videokuvausta)

10:00 Kimmoisuusharjoitus

11.00 Erikoisvoimaharjoitus Kuortanehallin voimaharjoittelu alueella

12.00 Lounas / Eppula

13:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö