



LEIRIOHJELMA

Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

Laji: Pikajuoksu

Valmentaja: Artur Hämäläinen

09-11.12..2022

PERJANTAI 9.12.2022

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:15-16:00 Kokoushuone / Kuortanehallilla

16:00-18:00 Juoksurata/ Kuortanehalli

16:00-18:00 Juoksurata/Kuortanehallissa

18:30-19:00 Päivällinen / Eppula

19.30-20.30 Nopeus

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

21:00-24:00 Honka-sauna

Leirin avaus

Verkka/Koordinaatio

Alkuverkka hölkkä,liikkuvuus
aitakävelyjä etu-takaperin ja
sivuttain.Koordinaatioita
polvennostajuoksu,saksijuoksu,
pakarajuoksu,kuopaisut,muuta
mia vetoja. Harjoitukset
sovelletaan ja muutetaan iän ja
tason mukaisesti

Pikajuoksu/Artur Hämäläinen

Alkuverkka+liikkuvuus

Koordinaatioita 5x60m x2 tehoja
lisäten 2 min palautus ja
keskivartalo

Omat pyyhkeet mukaan tai
pyyhe huoneesta



LAUANTAI 10.12.2022

06:45-07:30 Aamulenkki

Omatoinen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-11:00 Kuntosali /Kuortanehallissa

Perusvoima: Tempaus, kyykky, jalkaprässi takareisi koukistus vauhditon pituus ja vetoja. Harjoitus sovelletaan iän ja tason mukaan

Valmentaja: Artur Hämäläinen

11:30-12:00 Lounas / Eppula

14:00-16:00 Uimahalli

Palautumiskeskus

16:30-17:00 Päivällinen / Eppula

18:00-19:00 Juoksusuora/Kuortanehallissa

Juoksutekniikka:
Juoksutekniikka+teline lähdöt //motoriikkaharjoitus(iän ja tason mukaan) Liikkuvuus

Valmentaja: Artur Hämäläinen

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

SUNNUNTAI 11.12.2022

06:45-07:30 Aamulenkki

Omatoinen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-11:00 Juoksusuora/yu-alue/Khallissa

Lajivoima: Kuntopallon heitot, pienet aitahypyt/loikat/koordinaatiot(sovelletaan iän ja kunnon mukaan) askelkyky, kävelyt ja rullaukset. Jos aikaa jää? niin lopuksi nopeuskestävyys

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER