

LEIRIOHJELMA Keihäänheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

23-25.02.2024

PERJANTAI 23.02.2024

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Kokoushuone Kuortanehalli/ Leirin avaus . Urheiluvaatteet päälle

16:00-18:00 Testiaseman aikuisurheilijoille räätälöidyt turvalliset isometriset voimatestit + nopeus. Näistä testeistä osallistujat saavat kirjalliset raportit jälkikäteen.

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.30-20.30 Heittopäätty Yu-alue Khallissa: Alkuverkka, Pesäpallon heittoa tutkaan , kevyt heittoharjoitus kuntopallolla ja keihäällä + loppuverkka

Valmentaja: Timo Tikka

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

LAUANTAI 24.02.2024

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-11:00 Heittopäätty Yu-alue Kuortanehallissa
Alkuverkka, Kuulanheitto testit / PYT, PYE, JVE
heittoharjoitus keihäällä + kuvausta ja tekniikan analysointia
Valmentaja: Hermanni Suutala

11:30-12:00 Lounas / Eppula

13.00-14.30 Juoksusuoran hyppypaikka Khallissa
Alkuverkka , Loikkatestit: vauhditon pituus,3-tasatassua ja 5-vuoroloikkaa

15.00-16.00 heittopääty: Tasapaino&core harjoitus jumppapallolla ja/tai kahvakuulan heittoja,
joiden mitta kertoo millainen olisi keihäskaaren mitta osapuilleen tällä hetkellä? + loppuverkka

Valmentaja: Timo Tikka

16:30-17:00 Päivällinen / Eppula

18.00-19.30 Kuortanehalli: Alkuverkka + rentoa sählyn pelailua päivän päätteeksi:-) tai voi
tehdä omia harjoitteita itsenäisesti + loppuverkka

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

SUNNUNTAI 25.02.2024

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-10:30 Heittopääty yu-alue Khallissa

Lajiliikkuvuus harjoitus: alkuverkka, liikkuvuusharjoitteita, aitakävelyjä yms

Loppuverkka ja leirin päätös

Valmentaja: Timo Tikka

11.00-12.00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Urheilijoiden mahdolliset rajoitteet huomioidaan niin testeissä kuin harjoitteissakin.