

# LEIRIOHJELMA Kiekonheitto



## **Kuortaneen Urheiluopisto**

**Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo**

**23-25.02.2024**

**Valmentaja: Heikki Myllykangas**

**PERJANTAI 23.02.2024**

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Kuortanehalli/Heittopäätty: Leirin avaus ja alkulämmittely testejä varten

16:00-18:00 Testiaseman aikuisurheilijoille räätälöidyt turvalliset isometriset

voimatestit + nopeus, Valmentaja: Jaakko Ojaniemi / jos ei halua testeihin?

niin heittopäädystä voi myös heitellä ja tehdä harjoitteita valmentajan kanssa

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.00-20.00 Heittopäätty: Kevyt heittoharjoitus ja loppuverryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

20.00-20.30 Iltapala/ Eppula

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 Khallissa

Tekniikka/Lajiharjoitus

Alkuverryttely, Kiekonheittoa ja heittojen kuvausta ja tekniikan analysointia, paikaltaan heittoja eripainoisilla kiekkoilla ja painoilla

Valmentaja: Heikki Myllykangas

11:30-12:30 Lounas / Eppula

13.00-15.30 Heittopäätty/juoksurata/Khallissa

Nopeus ja kimmoisuus harjoitteita, aitakävelyjä, lajivoima + loppuverryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

16:00-17:00 Päivällinen / Eppula

17:30-19:00 Yksilöllisen tekniikan analysointi ja kehittäminen (pyörähdys ja loppuveto) + loppuverryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

## **SUNNUNTAI 25.02.2024**

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-11:00 Heittopäätty yu-alue Khallissa

Lajivoima /tekniikka/heittoharjoitus

Alkuverryttely, kierto lihasten ja käden vedossa tarvittavien lihasten toiminta ja harjoitteet kevään harjoittelun suunnittelua ja loppupalaveri

Valmentaja: Heikki Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö