

# LEIRIOHJELMA Keihäänheitto



## **Kuortaneen Urheiluopisto**

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

**10-12.5.2024**

**PERJANTAI 10.05.2024**

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Urheiluvaatteet päälle. Heittopäätty kuortanehalli/ leirin avaus sekä lämmittelyt testejä varten

16:00-18:00 Testiaseman aikuisurheilijoille räätälöidyt turvalliset isometriset voimatestit + nopeus. Näistä testeistä osallistujat saavat kirjalliset raportit jälkikäteen. Jos ei halua osallistua testeihin? voi tehdä omia harjoitteita hallin puolella.

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.30-20.30 Heittopäätty Yu-alue Khallissa: Alkuverkka ja kevyt heittoharjoitus/ kuntopallo, keihäs ja pesäpallon heittoa tutkaan

Valmentaja: Timo Tikka

20.30-21.00 Iltapala Eppula

**LAUANTAI 11.05.2024**

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 sekä  
Valmistautuminen iltapäivän leirikilpailuun.  
Valmentajat: Hermanni Suutala ja Timo Tikka

11.30-12:00 Lounas / Eppula

13.00-16.00 Leirikilpailu Rantakentällä (kaikki leirin heittolajit järjestyksessä: keihäs, kiekko, moukari ja painonheitto) Kilpailu vain leiriläisille. Tulokset ovat tilastokelpoisia.

16:30-17:00 Päivällinen / Eppula

18.00-19.30 Kuortanehalli: Alkuverkka + palauttavaa harjoittelua, aitakävelyjä, liikkuvuusharjoituksia ja loppuverkka

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

21.00-24.00 Honkasauna järven rannassa

## **SUNNUNTAI 12.05.2024**

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

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

Heittoharjoitus: Alkuverkka, heittoja välineellä vauhditta, ristiaskelista ja eri pituisilla vauhdeilla. Heittojen kuvaamista ja analysointia +loppuverkka ja leirin päätös

Valmentajat: Veera Sauna-Aho alle 18v Euroopan mestari 2022 ja Timo Tikka

11.00-12.00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Urheilijoiden mahdolliset rajoitteet huomioidaan niin testeissä kuin harjoitteissakin.