

LEIRIOHJELMA/ Moukari ja painonheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

10-12.5.2024

Valmentaja: Juhana Mäkelä

PERJANTAI 10.05.2024

15:00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Heittopääty yu-alue Khallissa: Urheiluvaatteet päälle!

Leirin avaus ja verryttely/ lämmittely testejä varten

Jos ei halua osallistua testeihin? Opetellaan Moukarin-ja painonheiton perusteet sekä tehdään heittoharjoitus testien aikana heittopäädystä.

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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

isometriset voimatestit + nopeus. Näistä testeistä osallistujat saavat kirjalliset raportit jälkikäteen.

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:00 Heittopääty yu-alue Khallissa: Lajiharjoittelu: Alkuverryttely+ heittojen kuvaus ja analysointi ja loppuverryttely

Valmentaja: Juhana Mäkelä

20:30-21:00 Iltapala Eppula

LAUANTAI 11.05.2024

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-10:30 Heittopäätty Yu-alue Kuortanehallissa

Lajiharjoittelu: Alkuverryttely, moukarin-ja painonheittoa/ kuvaus ja analysointi

Mahdollisuus myös valmistautua iltapäivän leirikilpailuun.

Valmentaja: Juhana Mäkelä

11.00-12:00 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 Heittopäätty yu-alue Khallissa: Kuntopiiri/koordinaatioharjoitus+venyttely

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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

09:00-10:45 Heittopäätty yu-alue Khallissa:Lajiharjoittelu, alkuvenyttely, eripainoisten välineiden heittäminen, heittojen kuvaaminen ja analysointi + loppuverryttely

Valmentaja: Juhana Mäkelä

11.00-12.00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö