

LEIRIOHJELMA Kiekonheitto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto
Aikuisurheilu/ Tikka Timo

10-12.5.2024

Valmentaja: Heikki Myllykangas



PERJANTAI 10.05.2024

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 kimmoisuus, jos ei halua osallistua testeihin? niin

heittopäädystä voi myös heitellä ja tehdä harjoitteita valmentajan kanssa

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.00-20.00 Heittopäätty: Kevyt heittoharjoitus ja loppuverryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

20.00-20.30 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 Khallissa

Tekniikka/Lajiharjoitus

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

Valmentaja: Heikki
Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

13.00-16.00 Leirikilpailu Kuortaneen rantakentällä (kilpailun tulokset tilastokelpoisia)

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18:00-19:30 Voimaharjoittelu / Lajivoima, keskivartalon voima, lajiliikkuvuus ja
loppuverkka Valmentaja: Heikki Myllykangas

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

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

SUNNUNTAI 12.05.2024

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-10:45 Heittopäätty/ juoksurata yu-alue Khallissa

Liikkuvuusharjoitus: Alkuverkka, lajikohtainen liikkuvuus, aitakävelyt

muokkausvoimistelu. Kesän harjoittelun suunnittelua, heittelyä ja

loppupalaveri

Valmentaja: Heikki
Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö