

LEIRIOHJELMA Kiekonheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

23-25.5-2025

Valmentajat: Heikki Myllykangas ja Jaakko Ojaniemi

PERJANTAI 23.5-2025

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Kuortanehalli/Heittopäätty: Leirin avaus ja testeihin valmistava lämmittely

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

voimatestit + nopeus(kennojuoksut) ja kimmoisuus, Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

jos ei halua osallistua testeihin?

niin heittopäädystä lajivoima+ liikkuvuus harjoitus

Valmentaja: Heikki Myllykangas

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.00-20.15 Heittopäätty: Alkuverryttely, Kiekonheiton tekniikka/ heittoja

vauhditta, osa-ja koko vauhdilla ja loppuverryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

20.30-21.00 Iltapala/ Eppula

LAUANTAI 24.5-2025

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

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

Alkuverryttely + kilpailuun valmistava lajikohtainen harjoitus/verryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12.30-16.00 Leirikilpailu rantakentällä. Suuren osallistujamäärän takia max.2 lajia/leiriläinen

1 laji kerrallaan / Kiekko, Kuula, Moukari ja Painonheitto (Keihäänheitto vasta päivällisen jälkeen). Kilpailu on virallinen ja tilastokelpoinen

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18:00-19:30 Kilpailun analysointi ja siihen perustuva tekniikkaharjoitus

Valmentaja: Heikki Myllykangas

20:00-20:30 Iltapala / Eppula

21.00-22.30 Rantasauna (Omat tai huoneen pyyhkeet mukaan)

SUNNUNTAI 25.5-2025

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-10:45 Heittopäätty Kuortanehallissa

Alkuverryttely, Keskivartalo/Kiertolihas harjoitus, kuntopallo/ylipainoiset välineet

Kesän harjoittelun suunnittelu, loppupalaveri ja leiriläisten palaute leiristä .

Valmentaja: Heikki Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Leiriläisten mahdolliset rajoitteet huomioidaan testeissä ja kaikissa harjoituksissa!