

LEIRIOHJELMA Kuulantyöntö



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

23-25.5-2025

Valmentajat: Jaakko Ojaniemi 23.5 , Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo 24-25.5-2025

PERJANTAI 23.5-2025

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

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

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

Isometrinen voima + nopeus(kennojuoksut) ja kimmoisuus

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:15 Heittopääty Kuortanehallissa

Omaehtoista harjoittelua kuntosalilla ja heittopäädystä

sekä voi vierailla toisten ryhmien harjoituksissa.

(kiekko, keihäs, moukari/painonheitto)

20:30-21:00 Iltapala/ Eppula

LAUANTAI 24.5-2025

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-10:30 Heittopääty Kuortanehallissa

Alkuverkka, kilpailuun valmistava harjoitus ja loppuverkka

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

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 Voimaharjoittelu/Kuortanehalli

alkuverkka, Voimaharjoittelu kilpailukaudella, loppuverkka

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

21:00-22:30 Rantasauna (Omat tai huoneen pyyhkeet mukaan)

SUNNUNTAI 25.5-2025

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-10:45 Heittopääty Kuortanehallissa

Lajiharjoitus: Alkuverkka, Kuulantyöntöä ja oheisharjoitteita ja loppuverkka

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Mahdolliset rajoitteet huomioidaan testeissä ja harjoituksissa!