

LEIRIOHJELMA/ Moukari ja painonheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

23-25.5-2025

Valmentajat: Juhana Mäkelä ja Jaakko Ojaniemi

PERJANTAI 23.5-2025

15:00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Heittopääty Yu-alue Kuortanehallissa: Urheiluvaatteet päälle!

Leirin avaus ja lämmittely testejä varten

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

Isometrinen voima +nopeus(kennojuoksut) ja kimmoisuus.

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

Jos ei osallistu testeihin? Vaihtoehtona/Moukarin ja painonheitto/ lajin perusteet

Valmentaja: Juhana Mäkelä

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:15 Heittopääty Kuortanehallissa: Lajiharjoittelu (Heittojen kuvaus ja analysointi)

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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

Kilpailuun valmistava lajikohtainen treeni + kevyt loppuverkka

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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 Heittopääty Kuortanehallissa

Palauttava harjoitus/Lajikohtaiset liikkeet

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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 Rantakenttä (jos sää sallii?)

Lajiharjoittelu: Alkuverryttely, eripainoisten

välineiden heittäminen, heittojen kuvaaminen ja analysointi

Loppuverryttely ja leirin päätös/ palaute leiristä valmentajalle.

Valmentaja: Juhana Mäkelä

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Leiriläisten mahdolliset rajoitteet huomioidaan testeissä ja kaikissa harjoituksissa!