

LEIRIOHJELMA Keihäänheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

07-09.11-2025

Valmentajat: Timo Tikka, Hermann Suutala, Jaakko Ojaniemi

PERJANTAI 07.11-2025

15:00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Heittopäätty kuortanehalli/ leirin avaus sekä lämmittelyt testejä varten.

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

Isometrinen voima + nopeus(kennojuoksut) ja kimmoisuus

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

Jos ei halua osallistua testeihin, voi tehdä hallin puolella omia harjoitteita!

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:15 Heittopäätty Kuortanehallissa:

Heittoharjoitus välineellä: Alkuverkka, heittoja vauhditta ja eri mittaisilla vauhdeilla, kuvausta ja analysointia. Mitataan myös keihään lähtönopeuksia

“Radar smart coach” laitteella joko Petteri Piironen kanssa tai ilman?

Vähän ennen leirin alkua tiedämme ehtiikö Petteri kiireiltään paikalle?

Valmentajat: Timo Tikka ja Petteri Piironen?

20:30-21:00 Iltapala Eppula

LAUANTAI 08.11-2025

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-11:00 Heittopääty(heittoseinä) Yu-alue Kuortanehallissa

Alkuverkka, eripainoisten kuntopallojen heittoja sekä lajivoima harjoitteita erilaisia välineitä hyödyntäen.

Valmentaja: Hermann Suutala

11:30-12:30 Lounas / Eppula

13:00-14:30 Tekniikkaharjoitus/ Heittoja välineellä: Alkuverkka, tehdään erilaisia heittoon liittyviä osaharjoitteita/ kuvausta + heittoja välineellä välineen /lähtönopeuden mittauksia.

Valmentaja: Timo Tikka

15:00-16:30 Luento:” Olet niin vahva kuin hermostosi antaa sinun olla”

Valmentaja: Eero Sointu Sensofit Oy

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18:00-19:30 Kuortanehalli/pituushyppypaikka: Loikkatestit+ harjoitellaan hiekkalaatikolla ”vetoaskelta ja tukijalkaan törmäystä”

Valmentaja: Timo Tikka

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

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

SUNNUNTAI 09.11-2025

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-10:30 Kuortanehalli/juoksurata/ Olkapäiden ja lantion liikkuvuusharjoitteet:

Alkuverkka, erilaisia aitakävelyjä, olkapäiden liikkuvuus/ huoltavat liikkeet.

Loppuverkka, palaute leiristä ja leirin lopetus.

Valmentaja: Timo Tikka

11.00-12.00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Urheilijoiden mahdolliset rajoitteet huomioidaan testeissä ja harjoituksissa!