

LEIRIOHJELMA Kiekonheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

07-09.11-2025

Valmentajat: Heikki Myllykangas ja Jaakko Ojaniemi

PERJANTAI 07.11.2025

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 testit:

Isometrinen voima + nopeus ja kimmoisuus: Valmentaja Jaakko Ojaniemi

Mikäli ei halua osallistua testeihin? niin heittopäädysssä voi myös tehdä harjoitteita valmentajan kanssa.

Valmentaja: Heikki Myllykangas

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.00-20.15 Heittopäätty: Kevyt heittoharjoitus / Tekniikan läpikäyminen

heittojen ohessa. Valmentaja: Heikki Myllykangas

20.30-21.00 Iltapala/ Eppula

LAUANTAI 08.11.2025

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-10:30 Heittopääty Yu-alue Kuortanehallissa

Tekniikka/Lajiharjoitus

Alkuverryttely, kiekonheittoa, heittojen kuvausta ja tekniikan analysointia.

Heittoja paikaltaan ja pyörähdyksellä eripainoisilla kiekkoilla ja kuulilla,.

lajinomaisia harjoitteita kuminauhalla + loppuverryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

13.00-14.30 Heittopääty Yu-alue. Alkuverryttely, Nopeus- ja kimmoisuusharjoittelu, eripainoisten kuntopallojen ja välineiden heittoja + loppuverryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

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

Valmentaja: Eero Sointu Sensofit Oy

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18:00-19:00 Voimaharjoitus/ Kuortanehallin kuntosali

Valmentaja: Heikki Myllykangas

20:00-20:30 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

09:00-10:45 Heittopääty Kuortanehallissa

Alkuverryttely, Keskivartalo/Kiertolihas harjoitus, kuntopallonheitot,

yksilöllisen tekniikan/omien vahvuuksien hyödyntäminen,

Talven harjoittelun suunnittelua ja loppupalaveri

Valmentaja: Heikki Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö