

LEIRIOHJELMA Kuulantyöntö



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

07-09.11-2025

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo 08-09.11-2025

PERJANTAI 07.11-2025

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 ja kimmoisuus

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:15 Heittopääty Kuortanehallissa

Voi vieraillla toisten ryhmien harjoituksissa. (kiekko, keihäs, moukari/painonheitto) tai harjoitella itsenäisesti omaa lajia.

Myös kuntosali käytettävissä.

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 Kuortanehallissa/ Lajiharjoitus

-Alkulämmittely

-Tekniikan läpikäyminen työntöjen ohessa

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

11:30-12:30 Lounas / Eppula

13:00-14.30 Heittopääty Kuortanehallissa/ Peruskuntokauden yleistreeni

- Liikkuvuus, lihaskunto, loikat

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

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 kuntosali/Voimaharjoitus/ Puntit

-Lajiin sopivien liikkeiden läpikäynti

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

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

09:00-10:45 Heittopääty Kuortanehallissa

Lajiharjoitus: Alkulämmittely , tekniikan läpikäyminen työntöjen ohessa ja leirin päätös

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö