

LEIRIOHJELMA/ Moukari ja painonheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

07-09.11-2025

Valmentajat: Juhana Mäkelä ja Jaakko Ojaniemi

PERJANTAI 07.11.2025

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 ja kimmoisuus.

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

Jos ei halua osallistua testeihin? Voi tehdä harjoitteita valmentajan kanssa..

Valmentaja: Juhana Mäkelä

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:15 Heittopääty Kuortanehallissa: Alkuverryttely,kevyt heittoharjoitus ja heittotekniikan tarkastelua.

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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

Lajiharjoittelu: Alkuverryttely, moukarin-ja painonheittoa/ kuvaus ja analysointi

Valmentaja: Juhana Mäkelä

11:30-12:30 Lounas / Eppula

13:00-14:30 Lajiharjoittelu: Alkuverryttely, eri välineillä heittoja, heittäjän vahvistavat liikkeet .

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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 Heittopääty Kuortanehallissa

Lajiharjoittelu/ Voimaharjoittelu/ Koordinaatio

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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 Kuortanehallissahallissa

Lajiharjoittelu: Alkuverryttely, eripainoisten

välineiden heittäminen, heittojen kuvaaminen ja analysointi

Loppuverryttely ja leirin päätös

Valmentaja: Juhana Mäkelä

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö