

# LEIRIOHJELMA Keihäänheitto



## **Kuortaneen Urheiluopisto**

**Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo**

**22-24.5-2026**

**Valmentajat: Timo Tikka, Petteri Piironen, Hermann Suutala ja Saija Lindholm**

## **PERJANTAI 22.5**

15:00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

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

16:00-17:45 Testit Heittopäädysssä / juoksuradalla: Nopeus/ketteryyys, jalkojen nopeusvoima, ylävartalon nopeusvoima, heittovoima, jalkojen voima

Valmentaja: Petteri Piironen ja Hermann Suutala

Jos ei halua osallistua testeihin? Voi tehdä heittopäädysssä omia harjoitteita

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:30 Heittopäätty Kuortanehallissa:

Heittoharjoitus : Alkuverkka, vauhtijuoksu- ja ristiaskeljuoksu harjoitus, kevyt

heittoharjoitus välineellä, kuvausta ja loppuverkka

Valmentaja: Timo Tikka ja Hermann Suutala?

20:30-21:00 Iltapala Eppula

21.00-22.30 Rantasaunat: Hirsisauna miehille ja honkasauna naisille / omat tai huoneen pyyhkeet mukaan

## LAUANTAI 23.5

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

08:30-10:30 Heittopääty Yu-alue Kuortanehallissa

Kuulanheittotestit: PYE, PYT ja JVE

Valmentaja: Timo Tikka

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12.30-16.30 Leirikilpailut max 2 lajia/urheilija. kilpailu on virallinen ja tilastokelpoinen.

Ilmoittautuminen kisapaikalla, ei palkintoja.

**Moukari ja painonheitto/** rantakenttä alk.12.30

**Kuula ja kiekko /** Kuortaneen keskusurheilukenttä alk.14.30

Aikataulut ovat arvioita ja tarkentuvat kilpailupäivänä, kun tiedetään osallistujien määrä?

Valmentajat toimivat myös toimitsijoina, joten lauantai sujuu paljolti kilpailujen merkeissä.

Jos urheilijoille tulee kilpailujen lomassa vapaa-aikaa ja haluaa tekemistä? Frisbeegolf, tennis kuntosali ja Kuortanehallin heittopääty ovat maksutta urheilijoiden käytettävissä.

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18:00-20:00 Leirikilpailu / ilmoittautuminen kisapaikalla, ei palkintoja

**Keihäs /** Kuortaneen Keskusurheilukenttä

Jos ei osallistu kilpailuun? Kuortanehalli ja kuntosali käytettävissä omatoimiharjoitteluun.

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

21:00-22:30 Hirsisauna 8 hlöä (omat tai huoneen pyyhkeet mukaan)

Naisten vuoro ensin ja miehet sitten toisessa ryhmässä

## **SUNNUNTAI 24.5**

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-09:15 Heittopääty Kuortanehallissa

Leirille osallistuneiden urheilijoiden kesken arvotaan 2 kpl 130€ arvoista VIP-lippua

Kuortane Games 20.6- 2026 tapahtumaan

09:30-11:00 Luento: "Psyykkinen valmennus parantaa urheilijan itseluottamusta,  
mikä on perusta oman potentiaalin saavuttamiselle"

Valmentaja: Saija Lindholm

11.00-12.00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Urheilijoiden mahdolliset rajoitteet huomioidaan kaikkien ryhmien testeissä ja harjoituksissa!