

LEIRIOHJELMA Kiekonheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

22-24.5-2026

Valmentajat: Heikki Myllykangas, Petteri Piironen ja Saija Lindholm

PERJANTAI 22.5

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Kuortanehalli/Heittopääty/ Leirin avaus ja alkulämmittely testejä varten

16:00-17:45 Testit heittopääty/juoksurata Nopeus/ketteryys, jalkojen nopeusvoima, ylävartalon nopeusvoima, heittovoima, jalkojen voima

Valmentaja: Petteri Piironen

Jos ei halua osallistua testeihin? voi tehdä harjoitteita oman valmentajan kanssa.

Valmentaja: Heikki Myllykangas

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.00-20.15 Heittopääty: Heittoharjoitus/ tekniikan läpikäyminen heittojen ohessa. Valmentaja: Heikki Myllykangas

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

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

Kilpailuun valmistava harjoitus/ Kevyt heittoharjoitus ja tekniikan virittelyä
Valmentaja: Heikki Myllykangas

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 heittopäätty 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.

20:00-20:30 Iltapala / Eppula

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

Naisten vuoro ensin ja miehet sitten perään

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: "Psyykinen valmennus parantaa urheilijan itseluottamusta, mikä on perusta oman potentiaalin saavuttamiselle"

Valmentaja: Saija Lindholm

1:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö