

LEIRIOHJELMA Kuulantyyöntö



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

22-24.5-2026

Valmentajat: Petteri Piironen 22.5 Kari Korkeasalo 23-24.5 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 juoksuradalla: Nopeus/ketteruus, jalkojen nopeusvoima, ylävartalon nopeusvoima, heittovoima, jalkojen voima

Valmentaja: Petteri Piironen

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:15 Heittopääty Kuortanehallissa

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

Myös kuntosali käytettävissä.

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

09:00-10:45 Heittopääty Kuortanehallissa/ Lajiharjoitus

- Miten lämmitellä kilpailuun
 - Kilpailuun valmistavat työnnöt ja tekniikan viritystä
- Valmentaja: Kari Korkeasalo

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 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: "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