

LEIRIOHJELMA/ Moukari ja painonheitto



Kuortaneen Urheiluopisto

Leirin järjestäjä: Kuortaneen Kunto Aikuisurheilu/ Tikka Timo

22-24.5-2026

Valmentajat: Juhana Mäkelä, Petteri Piironen, Saija Lindholm

PERJANTAI 22.5

15:00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Heittopääty Yu-alue Kuortanehallissa: Urheiluvaatteet päälle!

Leirin avaus ja lämmittely testejä varten

16:00-17:45 Kuortanehalli: 16:00-17:45 Testit heittopäädystä/juoksuradalla:

Nopeus/ketteryyys, jalkojen nopeusvoima, ylävartalon nopeusvoima, heittovoima ja jalkojen voima.

Valmentaja: Petteri Piironen

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

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 Rantakenttä tai sateen sattuessa heittopäätty Kuortanehallissa
Lajiharjoittelu: Alkuverryttely ja Kilpailuun valmistava harjoitus
Valmentaja: Juhana Mäkelä

11:00-12:30 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 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 omatoimi harjoitteluun

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 Kuortanehallissahallissa

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

12:00-13.00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö