LEIRIOHJELMA Keihäänheitto

**Kuortaneen Urheiluopisto**

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

**31.1-2.2-2025**

**Valmentajat: Timo Tikka, Hermanni Suutala, Veera Sauna-Aho, Juho Järvinen ja**

**Jaakko Ojaniemi**

**PERJANTAI 31.1-2025**

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

15:30-16:00 Urheiluvaatteet päälle. Heittopääty kuortanehalli/ leirin avaus sekä lämmittelyt testejä varten

16:00-18:00 Testiaseman aikuisurheilijoille räätälöidyt turvalliset testit:

Isometrinen voima + nopeus ja kimmoisuus

Jos ei halua osallistua testeihin? voi tehdä omia harjoitteita hallin puolella.

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.00-20.15 Heittopääty Kuortanehallissa:

Ylävartalon lajivoima ja Liikkuvuus+ heittoharjoitus välineellä

Valmentajat: Veera Sauna-Aho ja Timo Tikka

20.30-21.00 Iltapala Eppula

**LAUANTAI 1.2-2025**

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-11:00 Heittopääty Yu-alue Kuortanehallissa

Alkuverryttely, Kuulanheitto testit / PYT, PYE, JVE +

heittoharjoitus keihäällä, heittojen kuvaamista ja analysointia

Valmentajat: Hermanni Suutala ja Timo Tikka

11.30-12:30 Lounas / Eppula

13.00-14.30 Tukilihasten harjoittelu yms.

Valmentaja: Juho Järvinen

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18.00-19.45 Kuortanehalli: Alkuverryttely, eripainoisten kuntopallojen heittelyä/liikkeitä keihäänheiton liikkuvuusharjoituksia ja pesäpallon heittoa tutkaan+ loppuverryttely

Valmentaja: Timo Tikka

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

21.00-22.30 Rantasauna (omat tai huoneen pyyhkeet mukaan)

Lauantain aamu-ja iltaharjoitus saattavat vaihtaa paikkaa? Mutta sisältö ei muutu.

**SUNNUNTAI 2.2-2025**

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-10:30 Pituushyppypaikka/kuntosali Kuortanehallissa

Räjähtävä nopeus/ voima: Loikat sekä käydään läpi lajiin sopivat punttiliikkeet

Loppuverkka, palaute leiristä ja leirin lopetus.

Valmentaja: Timo Tikka

11.00-12.00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Urheilijoiden mahdolliset rajoitteet huomioidaan niin testeissä kuin harjoitteissakin!