LEIRIOHJELMA Kiekonheitto

**Kuortaneen Urheiluopisto**

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

**31.1-2.2-2025**

**Valmentajat: Heikki Myllykangas, Veera Sauna-Aho, Juho Järvinen ja Jaakko Ojaniemi**

**PERJANTAI 31.1-2025**

15.00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

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

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

voimatestit + nopeus ja kimmoisuus, Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

jos ei halua osallistua testeihin?

niin heittopäädyssä voi myös tehdä heittoharjoituksen/ harjoitteita valmentajan kanssa

Valmentaja: Heikki Myllykangas

18.00-19.00 Päivällinen Eppula

19.00-20.15 Heittopääty: Ylävartalon lajivoima ja liikkuvuus / Veera Sauna-Aho +Kevyt heittoharjoitus

Valmentajat: Veera Sauna-Aho ja Heikki Myllykangas

20.30-21.00 Iltapala/ Eppula

**LAUANTAI 1.2-2025**

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-10:30 Heittopääty Yu-alue Khallissa

Tekniikka/Lajiharjoitus

Alkuverryttely/lajinomainen venyttely.

Kiekonheittoa, heittojen kuvausta ja tekniikan analysointia.

Paikaltaan heittoja eripainoisilla kiekoilla,kuulilla ja kuntopalloilla ja loppuverryttely

Valmentaja: Heikki Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

13.00-14.30 Tukilihasten harjoittelu yms.

Valmentaja: Juho Järvinen

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18:00-19:30 Kiekonheittoa/ Tekniikkaharjoitus. Yksilöllisen tekniikan harjoitteita

omien vahvuuksien hakeminen ja hyödyntäminen

Valmentaja: Heikki Myllykangas

20:00-20:30 Iltapala / Eppula

21.00-22.30 Rantasauna (Omat tai huoneen pyyhkeet mukaan)

**SUNNUNTAI 2.2-2025**

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:00 Aamiainen / Eppula

09:00-10:45 Heittopääty Kuortanehallissa

Alkuverryttely, Keskivartalo/Kiertolihas harjoitus, kuntopallonheitot

Kiekonheittoa 100% teholla + tekniikan harjoitteet vastuskuminauhaa käyttäen

Kevään harjoittelun ohjeellistamista, loppupalaveri ja leiriläisten palaute leiristä .

Valmentaja: Heikki Myllykangas

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Leiriläisten mahdolliset rajoitteet huomioidaan kaikissa harjoituksissa!