LEIRIOHJELMA Kuulantyöntö

**Kuortaneen Urheiluopisto**

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

**31.1-2.2-2025**

**Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo 1.2-2.2-2025**

**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 testit:

Isometrinen voima + nopeus ja kimmoisuus

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:15 Heittopääty Kuortanehallissa

Ylävartalon lajivoima ja liikkuvuus

Valmentaja: Veera Sauna-Aho

Tämän jälkeen voi vierailla toisten ryhmien harjoituksissa

( kiekko, keihäs, moukari/painonheitto) tai harjoitella itsenäisesti omaa lajia. Myös kuntosali käytettävissä.

 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 Kuortanehallissa/ Lajiharjoittelu

-Alkulämmittely

-Tekniikan läpi käyminen työntöjen ohessa

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

11:30-12:30 Lounas / Eppula

13:00-15:00 Räjähtävä nopeus/voima

-Hermotuksen herättely, kuulan ja kuntopallon heitot, loikat ja juoksu vedot

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18:00-19:30 Puntti

-Lajiin sopivien liikkeiden läpikäynti

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

20:30-21:00 Iltapala / Eppula

21:00-22:30 Rantasauna (Omat tai huoneen pyyhkeet mukaan)

**SUNNUNTAI 2.2-2025**

06:45-07:30 Aamulenkki Omatoiminen

07:30-08:30 Aamiainen / Eppula

09:00-10:45 Heittopääty Kuortanehallissa

Lajiharjoitus: Lämmittely “Calling” tilassa, kuulantyöntöjä, loppuverryttely ja leirin päätös

Valmentajat: Kari Korkeasalo ja Arttu Korkeasalo

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö