LEIRIOHJELMA/ Moukari ja painonheitto

**Kuortaneen Urheiluopisto**

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

**31.1-2.2-2025**

**Valmentajat: Juhana Mäkelä, Veera Sauna-Aho, Juho Järvinen ja Jaakko Ojaniemi**

**PERJANTAI 31.1-2025**

15:00 Huoneen avainten nouto Kuortanehallin vastaanotosta

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

Leirin avaus ja lämmittely testejä varten

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

Isometrinen voima +nopeus ja kimmoisuus.

Valmentaja: Jaakko Ojaniemi

Jos ei osallistu testeihin? Vaihtoehtona heittoharjoitus/ lajin perusteet

Valmentaja: Juhana Mäkelä

18:00-19:00 Päivällinen Eppula

19:00-20:15 Heittopääty Kuortanehallissa: Ylävartalon lajivoima ja liikkuvuus / Veera Sauna-Aho jonka jälkeen vapaamuotoista rentoa heittelyä.

Valmentajat: Veera Sauna-Aho ja Juhana Mäkelä

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: Alkuverryttely, moukarin-ja painonheittoa/ kuvaus ja analysointi

Valmentaja: Juhana Mäkelä

11:30-12:30 Lounas / Eppula

13:00-14:30 Tukilihasten harjoittelu yms.

Valmentaja: Juho Järvinen

16:30-17:30 Päivällinen / Eppula

18:00-19:30 Heittopääty Kuortanehallissa

Lajiharjoittelu/ Voimaharjoittelu/ Koordinaatio

Valmentaja: Juhana Mäkelä

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 Kuortanehallissahallissa

Lajiharjoittelu: Alkuvenyttely, eripainoisten

välineiden heittäminen, heittojen kuvaaminen ja analysointi

Loppuverryttely ja leirin päätös/ palaute leiristä valmentajalle.

Valmentaja: Juhana Mäkelä

11:00-12:00 Lounas / Eppula

12:00 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Leiriläisten mahdolliset rajoitteet huomioidaan kaikissa harjoituksissa!