

PROJEKTI KEIHÄS KOHTI LONTOOTA 2008 - 2012

TOIMINTASUUNNITELMA 2009

Kausi 2009 tuo tullessaan uutta merkitystä harjoitteluun. Urheilijat ovat kasvaneet ja kehittyneet niin tuloksiltaan kuin nuorina, huipulle tähtäävinä urheilijoina. Harjoittelussa painottuvat teemat; taito, nopeus, fyysiset testit yhdistettynä kokonaissuoritukseen.

Teemana: "Anna kaikkesi – älä periksi"

Yhteinen ohjelma vuodelle 2009 on seuraava:

- | | |
|----------------------|---|
| 4.-7.1.2009 | "Turvallisesti oikealla ravinnolla kohti kesää 2009"
Valmennusleiri Pajulahdessa
Vieraana ravintotutkija Hannele Hiilloskorpi
lisäksi: kauden 2008 analyysit ja uuden harjoitusvuoden 2009 harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi. |
| 18.-21.1.2009 | "Huipulle on vain yksi tie – tavoitteellinen ja sitoutunut harjoittelu"
Valmennusleiri Pajulahdessa
Vieraana ylitarkastaja Hannu Tolonen
lisäksi: lähtötestit, perusharjoittelua ja monipuolisuutta |
| 15.-18.2.2009 | "Nopeammin, korkeammalle ja voimakkaammin"
Valmennusleiri Pajulahdessa
Vieraana Pauli Kiuru |
| 1.-4.3.2009 | Terveenä tavoitteisiin
Vieraana lääkäri Heikki Tikkanen
Kokonaiskuormituksen hallinta |
| 5.-8.4.2009 | Huipulle pyrkivän nuoren |

urheilijan ura

Vieraana Asko Härkönen ja prof. Matti Urrila
Lajitekniikan hallinta

19.-22.4.2009

Olosuhteet ja Onnistuminen

Vieraana KiHU:n Johtaja Jukka Viitasalo
Lajitekniikan hallinta

3.-6.5.2009

EVP:n Urheilijan näkemyksiä

Vieraana Ringa Ropo-Junnila

14.-17.5.2009

Muuttuvat Tekijät

Vieraana prof. Matti Urrila
Kilpailukausi alkaa

7.-8.6.2009

Kilpailu ja Leiri Laitilassa

Ammattikoutsit Leksa ja Kimmo

Keihäskarnevaalit Pihtiputaalla

2.-4.10.2009

Yhteenveto 2009 ja katse vuoteen 2010

29.11-2.12.2009

Joulujuhla

Vierailevana tähtenä Joulupukki ja Tiernapojat
ja "raakaa harjoittelua"

Leirien ja kilpailujen lisäksi Leo ja Kimmo kiertävät ohjaamassa yksilöllisesti ryhmään kuuluvia urheilijoita myös väliaikoina. Tiivistä yhteyttä pidetään myös urheilijoiden henkilökohtaisiin valmentajiin, jotta oikeat harjoitteet ja tekniikka siirtyy osaksi urheilijan arkea.

Nastolassa 3.9.2009

Leo Pusa
Keihäskoulun rehtori
Pajulahti

Kimmo Kinnunen
Keihäskoulun valmentaja
Pajulahti

Mikko Levola
Valmennuskeskuksen johtaja
Pajulahti