



Keihäs Kohti Lontoota 2012

Toimintasuunnitelma 2010

Kausi 2010 tuo tullessaan uutta tehoa harjoitteluun. Urheilijat ovat kehittyneet ja vahvistuneet fyysisesti ja henkisesti kohti huipulle tähtäävinä nuorina urheilijoina. Harjoittelussa painottuvat edelleen: taito, nopeus, fyysiset testit yhdistettynä kokonaissuoritukseen.

Teemana: ”Voit aina päästä korkeammalle, sillä sisimmässäsi olet suurempi kuin kuvitteletkaan.”

Yhteinen ohjelma vuodelle 2010 on seuraava:

- 1) 3-6. 01. 2010 Levon merkitys nuoren huipun harjoittelussa (Sami Kalaja)**
- 2) 31. 01 - 3. 02. 2010 Huippu-urheilun haasteet (nuoren tie huipulle, Erkki Westerlund, Harri Heliö)**
- 3) 28. 02 - 3. 03. 2010 Keihäänheitto ja sen salaisuudet.**
- 4) 28. - 31. 03. 2010 Urheile terveenä (Heikki Tikkanen)**
- 5) 14. - 16. 05. 2010 EVP:n Urheilijan näkemyksiä**
- 6) 31.05 - 3. 06. 2010 Olosuhteet ja onnistuminen (Kihu, Jukka Viitasalo)**
- 7) 30.09 - 3. 10. 2010 Kauden 2010 yhteenveto, suunta 2011 (Leo ja Kimmo)**
- 8) 28.11 -1. 12. 2010 Palkintoja kaudesta 2010 sekä joulujuhla. (Joulupukki)**

Terveisin

Keihäskoulun rehtori Leo Pusa