



PIIRIN PÄIVÄLEIRI

HEITTOLAJIT (kuula, kiekko ja keihäs)

10 v. junioreista..aikuisiin ja aikuisurheilijoihin

Torstai 22.6.2023 PUDASJÄRVI, Suojalinnan Urheilukenttä

klo 10.00	Saapuminen ja leiripäivän ohjelma
klo 10.30	Harjoitus
	Teemalla Onnistunut heitto - kiihtyvä liike "kädestä pitäen opettaminen"
klo 12.00	Ruokailu, NESTE
klo 13.00	Antti Pränni ja Enni Aula
	Miksi harjoittelen, miksi urheilen
klo 13.30	Harjoitus
	Kilpailuun valmistava harjoitus

Leirille otetaan 20 osallistujaa . Ilmoittautumiset heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi

Leiri on osallistujille maksuton - ruokailu 10 € - maksu saapuessa.

Leiriohjaajina; Hannu Heikkilä, Asko Pränni

Heino Ruuskanen Pudasjärven Urheilijat ry./Yu-jaosto
Pohjois-Pohjanmaan yleisurheilu ry.