

Yläkoululeiritys / PAINONNOSTO

Hakukelpoisuus lukuvuodelle 2018-2019

- Yläkoululainen 7. - 9. lk tytöt ja pojat (2003 - 2005 syntyneet)
- Koulumenestys, elämähallintataidot kunnossa
- Motivoitunut ja innostunut urheilijana kehittymiseen
- Omaa painonnoston nuorten kilpailulisenssin
- Hakija omaa riittävät lajitaidot
- Leirille valitaan 16 urheilijaa hakemusten mukaan
- Hakuaika päättyy 31.5.
- Yhden leirin hinta 260€ lukuvuoden hinta 1040 €
- Leirijankohdat:
 - 1. 16.-20.9.2018
 - 2. 18.-22.11.2018
 - 3. 27.-31.01.2019
 - 4. 07.-11.04.2019
- Lajivastaavana toimii Jarno Tiainen. Lajivalmentajana toimii Mirva Salmi

Leirinsisältö:

- Urheilullinen kehittyminen (lajitaidot, voimaharjoittelu, fyysiset ominaisuudet, motoriset perustaidot)
- Tutustuminen oman lajin ja muiden lajien urheilijoiden kanssa
- Yksilöllistä tukemista lajitaitoihin ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen
- Oheisharjoittelu taitojen opettamista (esim. liikkuvuus, kimmoisuus/nopeus)
- Elämäntapa- ja urheilijataitojen kehittämistä
- Autetaan urheilijaa henkilökohtaisen urheilijapolun rakentamisessa seuraaviin opintoasteisiin