



Painonnoston valtakunnallinen yläkoululeiritys starttaa Vierumäellä syksyllä 2017!

”Innokkaat urheilijat, parhaassa valmennuksessa, parhaissa olosuhteissa”

Mikä?

Valtakunnallisesti hyväksytyjen urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten yhdessä johtama ja toteuttama leirityskokonaisuus yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Pitkäjänteinen prosessi (leirit + väliseurannat), jonka sisällöt ovat Olympiakomitean koordinoimaa ja hyväksymää toimintaa. Urheilijalla on mahdollisuus osallistua toimintaan koko yläkoulun ajan. Syksystä 2017 alkaen syys- ja kevätlukukautena yhteensä neljä leiriä.

Kenelle?

Lukuvuodeksi 2017-2018 toimintaan haetaan kilpailulisenssin omaavia painonnostourheilijoita 7.-9.luokkalaisia (-02 ja -04 ikäluokat). Hakukelpoisuuskaavat löytyvät liitteestä.

Linjaukset / Painopisteet toiminnassa

- Urheilullinen kehittyminen (lajitaidot, ominaisuudet).
*Lajivalmennuksesta vastaa Jarno Tiainen. Lajivalmentajana toimii Mirva Salmi
- Koulu / opiskelu (jokaisena leiripäivänä tehdään koulusta saatuja tehtäviä)
- Elämänhallintataidot (arjenhallinta, psyykkinen, ravinto)

Toteutuksessa mukana:

- Suomen Urheiluopisto, Suomen Olympiakomitean virallinen urheilu- ja valmennuskeskus
- Suomen Painonnostoliitto
- Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Vierumäen toimipiste
- Päijät-Hämeen Urheiluakatemia

Leirien ajankohdat

- 1.-5.10.2017, 3.-7.12.2017, 21.-25.1.2018, 22.-26.4.2018
- Leirit alkavat sunnuntaisin klo 12.00 ja päättyvät torstaisin 17.30

Hinta

- 65€ / hlö / vrk
- Sisältää valmennuksen, majoituksen ja ruokailut (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala)

Täytä hakulomake 31.05.2017 mennessä:

https://www.lyyti.in/Painonnosto_Ylakoululeiritys_Vierumaella_hlotietojenlomake_9373



Yhteydenotot / Lisätiedot:

Ville Kämppi
Yläkoululeirityskoordinaattori
Suomen Urheiluopisto
0407159784
ville.kamppi@vierumaki.fi

Jarno Tiainen
Nuoriso- ja koulutuspäällikkö
Suomen Painonnostoliitto ry
050 4680068
jarno.tiainen@painonnosto.fi