

HUOM!
HAKUAIKA
15.4.-31.5.



YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Yläkoululeiritys on suunnattu 7.-9.-luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirityksessä yhdistetään koulunkäynti tasapainoiseen elämäntapaan ja harjoitteluun. Toimintaa on toteuttamassa eri tahojen ammattilaisverkosto, joka tarjoaa kokonaisvaltaisesti tukea nuoren urheilijan kehitykseen. Lukuvuodeksi 2019-2020 toimintaan haetaan kilpailulisenssin omaavia painonnostourheilijoita (-04-06-ikäluokat).

Painonnostoleiritys

PAINOPISTEALUEET

**URHEILULLINEN
KEHITTYMINEN**

**KOULU /
OPISKELU**

**ELÄMÄN-
HALLINTATAIDOT**

LEIRIN SISÄLTÖ:

- 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

LEIRIAJANKOHDAT:

- Leiri 1. 15.-19.9.2019
Leiri 2. 17.-21.11.2019
Leiri 3. 26.-30.1.2020
Leiri 4. 5.-9.4.2020

HINTA
68 €/hlö/vrk

(sis. valmennuksen ja
majoituksen
sekä täysihoitoruokailut)

LAJI-
VALMENTAJANA

**AKU-
PETTERI
NIEMI**

Toteutuksessa mukana: Suomen Urheiluopisto, Suomen Olympiakomitean virallinen urheilu- ja valmennuskeskus, Suomen Painonnostoliitto, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu (Vierumäen toimipiste), Päijät-Hämeen Urheiluakatemia

Yläkoululeirityksen koordinaattori
Ville Kämppe, 040 715 9784
ville.kamppi@vierumaki.fi

Painonnoston yläkoululeirityksen
lajivastaava Jarno Tiainen, 050 468 0068

Lisätiedot ja hakuohjeet: vierumaki.fi/ylakoululeiritys
Klikkaa tästä hakulomakkeelle!



OLYMPIC
TRAINING
CENTER
VIERUMÄKI