



Varalan Urheiluopiston
yläkoululeiritys
toteutetaan osana
Suomen Olympiakomitean
valtakunnallista
urheiluakatemiaohjelmaa.



Varalan Urheiluopiston yläkouluikäisten valmennusleirit hiihtäjille

Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

Yläkoululeiritys

Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9- luokkalaisille tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille.

Valmennus toteutetaan yhdessä Tampereen Urheiluakatemia valmentajien ja Suomen Hiihtoliiton nimeämien valmentajien johdolla. Leirityksen tavoitteena on urheilijoiden arkiharjoittelun sisällön laajentaminen sekä urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen tukeminen. Leirityksessä yhdistetään tavoitteellinen koulunkäynti ja päivittäisen urheilutoiminnan kehittäminen leiritystoiminnan avulla.

Maastohiihtäjien leiritys toteutetaan Varalassa ja Jämillä:

Lajileirit 5 x 5 päivää (ma-pe).

Leirit muodostavat kokonaisuuden erilaisilla sisällöillä.

1.Vk 21	22-26.5.2017	Varala
2.Vk 30	24-28.7.2017	Jämi
3.Vk 36	4-8.9.2017	Varala
4.Vk 43	23-27.10.2017	Jämi
5. Vk 2	8-12.1. 2018	Jämi

"Yläkoululeiritys tukee nuoren hiihtäjän valmentautumista ja urheilijana kasvamista tärkeässä ikävaiheessa. Leiritys on osa maastohiihdon urheilijan polun vaihe, joka antaa hyvät eväät nuorelle hiihtäjällä kilpaurheiluun aina huipulle saakka"

Eero Hietanen, maastohiihdon
valmennuspäällikkö, Suomen Hiihtoliitto

Lisätietoja:

Tiia Hautala: tiia.hautala@varala.fi

Lajivalmentaja: Ville Pirttijoki, aluevalmentaja 040 8242 141

Hinta: 285 euroa/ leiri.

Hinnat sisältävät täysihoito, valmennuksen ja ohjauksen, leirin valmennukseen liittyvät materiaalit, henkilökohtaiset ohjeet harjoitteluun, sekä yövalvonnan sekä tapaamiset vanhemmille.

Hakeminen ja lisätietoja: www.varala.fi/kilpaurheilu/valmennus-ja-koulutus/ylakoululeiritys

Hae 24.4. mennessä. Paikkoja rajoitetusti.

Mikäli hakijoita paljon, tarkastelemme mahdollisuutta lisäleiripäiville.

