

HUOM!
HAKUAIKA
15.4.-31.5.2019



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.

Uintileiritys

PAINOPISTEALUEET

**URHEILULLINEN
KEHITYMINEN**

**KOULU /
OPISKELU**

**ELÄMÄN-
HALLINTATAIDOT**

LAJIN
VASTUU-
VALMENTAJANA
**OLLI
KANTOLA**

LEIRIN SISÄLTÖ:

- Yksilöllinen tekniikkaseuranta (vedenalaiset kuvaukset)
- Erikoistarpeiden huomiointia (pitkän matkan uimari, rintauimari, jne...)
- Oheisharjoittelu ja fysiikkavalmennus (liikkuvuus, kehonhallinta, voimaharjoittelu jne.)
- Elämäntapa- ja urheilijataitojen kehittäminen
- Autetaan urheilijaa tavoitteiden asettamisessa, rima korkealle, mitä vaaditaan
- Yläkoululeiritykseen voi lähteä mukaan, vaikkei pysty esim. oman seuran ulkomaan leirin vuoksi osallistumaan yhdelle yläkoululeirille
- Leiripakettiin kuuluu liikehallintatestistön, FMS, tekeminen ja seuraaminen

LEIRIAJANKOHDAT:

Leiritykset neljä kertaa vuodessa sunnuntaista torstaihin (2 syksyllä ja 2 keväällä). Tarkemmat leiriajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

HINTA
68 €/hlö/vrk

(sis. valmennuksen ja majoituksen sekä täysihoitoruokailut)

**Klikkaa tästä
hakulomak-
keelle!**

Yläkoululeirityksen koordinaattori **Uinnin leirityksen vastuvalmentaja**
Ville Kämppi, 040 715 9784 **Olli Kantola**, 040 672 2116
ville.kamppi@vierumaki.fi olli.kantola@uimaliitto.fi

Tarkemmat hakuohjeet ja lisätiedot: vierumaki.fi/ylakoululeiritys

YHTEISTYÖSSÄ:
**Lähialueen
uintiseurat**



OLYMPIC
TRAINING
CENTER
VIERUMÄKI