SOLVALLA

Nyrkkeilyn koululaisleiri

16.–18.11.2026

Yhdistä koulunkäynti ja tavoitteellinen nyrkkeilyharjoittelu! Leirillä kehität taitojasi urheilijana ja saat eväitä harjoittelun, opiskelun ja arjen yhteensovittamiseen.



Kuva: Suomen nyrkkeilyliitto

Leirin tiedot

Missä? **Solvalla, Espoo**
Milloin? **16.–18.11.2026**

210 € / henkilö

Maksetaan paikan päällä kortilla tai käteisellä.

Mitä?

Valtakunnallinen koululeiritys on osa urheilijan polkua. Nuorten urheilijoiden kohdalla tämä tarkoittaa lajivalmentautumisen rinnalla monipuolisten taitoja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua, urheilijoiden elämäntaitojen, kuten ravitsemuksen, psyykkisten taitojen ja urheilijan terveyteen liittyvien taitojen kerryttämistä sekä tuen tarjoamista urheilijan kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin.

Lajitreenien valmennus: SNL Nuorisovaliokunta.

Kenelle?

7–9–luokkalaisille nyrkkeilijöille joilla on kova halu kehittyä urheilijana.

Leiripäiväesimerkki

08:00–08:30	**Aamiainen**
08:30–09:30	**Opiskelu**
09:30–11:30	**Monipuolinen kestävyysharjoitus** **Pallopelit**
11:30–12:30	**Lounas**
12:30–13:30	**Opetustunti/opiskelu**
14:00–16:00	**Nyrkkeilyharjoitus**
16:00–17:00	**Päivällinen**
17:00–18:00	**Opetustunti/opiskelu**
18:00–20:00	**Monipuolinen lajinomainen voimaharjoittelu**
20:00–20:30	**Iltapala**

Ilmoittaudu viimeistään 10.11.2026

Nina Petander,
050 584 9795,
nina.petander@turunurheiluliitto.fi

Huom! Rajoitetusti paikkoja. Minimihenkilömäärä leirin järjestämiseksi 10 henkilöä.

Ilmoittautuminen sähköpostilla →

SUOMEN NYRKKEILYLIITTO SNL 1923