



# Nyrkkeilyn Yläkoululeiritys alkaa!

Yläkouluikäisten yläkoululeirillä koulunkäynti ja harjoittelu yhdistetään ja annetaan eväät parempaan arjen hallintaan myös leirien välisinä aikoina – tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen.

**#yläkoululeiritys #kasvaurheilijaksi #kaksoisura**

## Mitä

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

## Missä

Solvallan urheiluopisto, Espoo

## Milloin

15.-18.4.2024.

## Kenelle

7–9-luokkalaisille nyrkkeilijöille joilla on kova halu kehittyä urheilijana. Huom! Rajoitetusti paikkoja.

## Hakeminen ja info

Nina Petander, 050 584 9795, nina.petander@gmail.com, Nyrkkeilyliitto

Hinta: 284 €/henkilö. Maksetaan paikan päällä kortilla tai käteisellä.

Ilmoittautuminen on avoinna 8.4 asti, minimihenkilömäärä leirin järjestämiseksi 10 henkilöä.

## 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

Nyrkkeilyliiton ja Solvallan valmentajat ja opettajat vastaavat leirin ohjelmasta.

# Tervetuloa mukaan!