

SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

Koulutusleiri nyrkkeilijöille ja valmentajille: Eväitä peruskuntokaudelle ja harjoitteluun eri kausilla

Kesäkuun 1.-3. päivinä pidetään nyrkkeilyn koulutusleiri Solvallaan Urheiluopistolla. Nyrkkeilijöille ja valmentajille suunniteltu leiri sisältää sekä käytännönharjoitteita että luentoja. Koulutusleiri tarjoaa tietoa ja käytäntöä nyrkkeilyn voimaharjoittelusta, syke seurannasta harjoittelun ja sen suunnittelun osana ja lajiharjoittelun jaksottamisesta.

NYRKKEILYN VOIMAHARJOITTELU

Voimaharjoittelu on osa kaikkien urheilijoiden harjoittelua. Nyrkkeilyn voimaharjoittelusta tietoa tulee jakamaan Suomen Nyrkkeilyliiton olympiaryhmään kuuluvan Arslan Khataevin kanssa yhteistyötä tekevä **Mika Saari**.

Saari toimii Pääkaupunki-seudun urheiluakatemian valmennuksen kehittäjänä ja valmentajana sekä Suomen Valmentajat ry:ssä urheiluvalmentajien kouluttajana. Hänellä on myös pitkä kokemus lihashuollon ammattilaisena ja kouluttajana toimimisesta.

Hänen tämän hetken valmennettavia on mm. Olympiahopeamitalisti ja 2012 vuoden urheilija Purjelautailija Tuuli Petjä-Sirén. Lisäksi hän toimii salibandyseura Tapanilan Erän valmennuskoordinaattorina ja miesten liigajoukkueen valmentajana. Mika on toiminut mm. Pikaluistelijoiden Mika Poutalan ja Markus Puolakan, karaten nuorten maajoukkueen päävalmentajana sekä motocrossajajien Eeli Takatalon ja Tommi Lehmusvirran valmentajana.

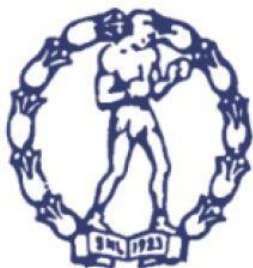
SYKESEURENTA OSANA HARJOITTELUJA JA SEN SUUNNITTELUJA

Polar Electro Finlandin **Ville Uronen** tulee kertomaan syke seurannasta ja sen käyttämisestä osana urheilijoiden harjoittelua ja suunnittelua. Polarin syke seurantaa käyttävät muun muassa Ranskan, Italian ja Ruotsin maajoukkueet nyrkkeilyssä ja esimerkiksi lähes kaikki valioliigajoukkueet jalkapallossa.

Syke seuranta on vakiinnuttanut asemansa nykyaikaisessa urheiluvalmennuksessa ja Nyrkkeilyliittokin suosittelee sen käyttämistä osana kansainväliselle tasolle pyrkivien urheilijoiden harjoittelua.

NYRKKEILYN LAJIHARJOITTELU

Nyrkkeilyn käytännönharjoituksista vastaa Suomen Nyrkkeilyliiton päävalmentaja **Jarkko Pitkänen**. Leirin ja koulutuksen aikana käydään läpi lajiharjoittelua eri harjoitus- ja ikäkausien aikana. Koulutusleirillä huomioidaan myös nuorten urheilijoiden peruskuntokauden laji- ja yleisharjoittelun yhdistäminen.



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

KOULUTUSLEIRIN AIKATAULU:

PE 1.6:

Klo 13.30 Kokoontuminen ja majoittuminen

Klo 14.30 Luento voimaharjoittelusta / Mika Saari

Klo 16.30 Käytännön voimaharjoitus / Mika Saari

Klo 18.30 Päivällinen

Klo 20.00 Lajiharjoitus / Jarkko Pitkänen

Klo 21.30 iltapala

LA 2.6:

Klo 07.00 Aamuverryttely

Klo 07.30 Aamupala

Klo 09.00 Luento syke seurannasta / Ville Uronen

Klo 10.45 Käytännön harjoitus, jossa käytetään syke seurantaa

Klo 12.30 Lounas

Klo 14.00 Koulutusluento teknis-taktisesta harjoittelusta / Jarkko Pitkänen

Klo 16.00 Lajiharjoitus / Jarkko Pitkänen

Klo 18.00 Päivällinen

Klo 20.00 Sauna

Klo 21.00 iltapala ja valmentajapalaveri

SU 3.6:

Klo 07.00 Aamuverryttely

Klo 07.30 Aamupala

Klo 09.00 Luento laji- ja yleisharjoittelusta / Jarkko Pitkänen

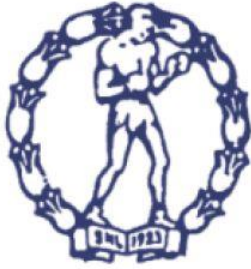
Klo 11.30 Lounas

Klo 14.00 Lajiharjoitus / Jarkko Pitkänen

Klo 16.00 Koulutusleirin päätös

** Muutokset mahdollisia*

Lisätiedot koulutusleiristä: Jarkko Pitkänen, päävalmentaja / jarkko.pitkanen@finbox.fi



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

ILMOITTAUTUMINEN:

Koulutusleiri on tarkoitettu vähintään B-juniori-ikäisille ottelukokemusta nyrkkeilijöille pojat/tytöt/miehet/naiset, sekä kaikille kehittymishaluisille valmentajille. Myös muiden kehäkamppailulajien ottelijat ja valmentajat ovat tervetulleita.

HINTA NYRKKEILYLIITON JÄSENILLE:

Koulutusleirin hinta on 250€ / osallistuja sisältäen majoituksen ja ruokailut.

Ilman majoitusta koulutusleirin hinta on 190€ / osallistuja.

HINTA MUILLE:

Koulutusleirin hinta on 350€ / osallistuja sisältäen majoituksen ja ruokailut.

Ilman majoitusta koulutusleirin hinta on 290€ / osallistuja.

ILMOITTAUTUMINEN 20.5.2018 MENNESSÄ:

[SNL jäsenet majoituksella](#)

[SNL jäsenet ilman majoitusta](#)

[Muut majoituksella](#)

[Muut ilman majoitusta](#)