



Nyrkkeilyn yläkoululeiritys

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. Lajitreenien valmennus: SNL Nuorisovalioikunta.

■ Missä

Solvallan urheiluopisto, Espoo

■ Milloin

13.-16.4.2026

■ Kenelle

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

■ Hakeminen ja info

Nina Petander, 050 584 9795, nina.petander@turunurheiluliitto.fi
Hinta: 284 €/henkilö. Maksetaan paikan päällä kortilla tai käteisellä.

Ilmoittautuminen on avoinna 6.4.2026 asti, minimihenkilömäärä leirin järjestämiseksi 10 henkilöä.



Leiripäiväesimerkki

- 8.00–8.30
 - Aamiainen
- 8.30–9.30
 - Opiskelu
- 9.30–11.30
 - 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



Nuorten olympiavalmentaja **Sadiel Horta** vierailee leirillä ohjaamassa treenit!