



# Nyrkkeilyn koululeiritys

Yläkouluikäisten koululeirillä 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

Nuorten urheilijoiden kohdalla koululeiritys 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 Nuorisovaliokunta.

## ■ 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!