



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 taitoja 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

9.–12.9.2024

■ 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 2.9. 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

- Illtapala

Tervetuloa mukaan!