



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Valimotie 10, FIN-00380 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

Nyrkkeilyn fysiikkaharjoittelukoulutus ja kilpakauteen valmistavat sparrit

Syyskuun 7.-9. päivinä Suomen Nyrkkeilyliitto järjestää kansainvälisen nyrkkeilyn fysiikkaharjoittelukoulutuksen ja kilpakauteen / Ruskaturnaukseen valmistavat sparrit Savate Club Konalan nyrkkeilysalilla Helsingissä. Kouluttajaksi saapuu Petri Eriksson Ruotsista, joka on erikoistunut nyrkkeilyn fysiikkaharjoitteluun.

NYRKKEILYN FYSIIKKAHARJOITTELUKOULUTUS

Fysiikkaharjoittelukoulutus on tarkoitettu kaikille itsensä kehittämisestä kiinnostuneille nyrkkeilyvalmentajille, sekä nyrkkeilijöille. Petri Erikssonin fysiikkaharjoittelu tehdään asiantuntevan suunnitelman mukaan ja erittäin kurinalaisesti, mutta ne tuottavat myös tulosta. Sykekello auttaa seuraamaan harjoittelun intensiteettiä ja määrää.

Syke seurannalla voi suunnitella harjoittelun intensiteetin ja palautumisen siten, että vältetään vammoja. Sykkeeseen perustuvalla harjoittelulla huippukunnon voi saavuttaa tehokkaasti ja vähemmällä vammoilla. Koulutus sisältää sykeharjoittelun perustiedot, sekä katsauksen nopeusvoima- ja räjähtävyys harjoitteluun ja yksi teemoista on kestävyys- ja voimaharjoittelun yhdistäminen.

Petri Eriksson

Coach Petri on suomalaislähtöinen valmentaja, joka valmentaa Tukholmassa BK Örnén seurassa.

”Team Perkele” harjoittelee vuosisuunnitelman mukaan. Harjoittelu on jaettu erilaisiin vaiheisiin, ja kaikki harjoitusjaksot on suunniteltu tarkasti. Kaikki harjoittelu dokumentoidaan ja sitä seurataan muun muassa sykekellon avulla.

Petrin valmennettavat ovat saavuttaneet muun muassa aikuisten EM-hopean, aikuisten EM-pronssin, aikuisten EU-hopean, nuorten EM-hopean, useita mitalisijoja AIBA:n kalenteriturnauksissa, neljä Pohjoismaiden mestaruutta, neljä Ruotsin mestaruutta ja Norjan mestaruuden.





SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Valimotie 10, FIN-00380 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

Kilpailukauteen valmistavat sparrit

Fysiikkaharjoittelukoulutuksen ohessa tehdään kilpakauteen ja Ruskaturnaukseen valmistavat otteluharjoitukset. Leiri sisältää alustavasti yhteensä kolme otteluharjoitusta ja yhden lajiharjoituksen. Leirille pyritään saamaan nyrkkeilijöitä myös Suomen ulkopuolelta.

Sparreista vastaa Suomen päävalmentaja Jarkko Pitkänen.

AIKATAULU JA PAIKKA

Koulutusleiri alkaa perjantaina kello 16.00 ilmoittautumisella ja sparreilla. Perjantai-illalla on koulutusosio. Lauantaina on luvassa kahdet harjoitukset ja koulutusosio. Sunnuntai-alkaa aamuverryttelyllä ja koulutusosiollla. Koulutusleiri päättyy noin kello 11-13 pidettäviin otteluharjoituksiin.

Tarkempi aikataulu ilmoitetaan osallistujille ennen koulutusleiriä.

Paikka: Savate Club Konala, Ruosilankuja 3 (2. krs), 00390 Helsinki

HINTA

Suomen Nyrkkeilyliiton jäsenseurojen lisensoidut henkilöt 100€

Muut 150€

Pelkät harjoitukset 50€

* Koulutusosiot ovat osittain samat kuin 12.-14.1.2018 Solvalla pidetyllä koulutusleirillä

* Osallistujat vastaavat itse majoituksistaan ja ruokailuistaan. Lähiseudulta löytyy ruokapaikkoja

ILMOITTAUTUMINEN 3.9. MENNESSÄ:

SNL jäsenet: <https://www.suomisport.fi/events/934a24f0-874b-47fc-80b8-b3cb8185e1c1>

Muut: <https://www.suomisport.fi/events/3e9380c0-7588-4669-a557-ffa2176dbcba>

Pelkät harjoitukset: <https://www.suomisport.fi/events/5882f92d-aeaa-4ab4-b9bd-dc00f0b82422>

Lisätiedot 20.8. alkaen (loman jälkeen):

toimistos sihteeri Miika Forsström, miika.forsstrom@finbox.fi