

Nuorten FYSIKKAVALMENNUS

URHEILUAKATEMIALAISILLE

Lisää laadukasta fysiikkavalmennusta

Nyt on mahdollisuus parantaa fyysisiä ominaisuuksia kesällä. Haluatko kehittää nopeutta, voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta oman lajisi tueksi? Nuorten fysiikkavalmennuksessa pääset harjoittelemaan kohti omia tavoitteitasi.

Fysiikkavalmennuksen sisältö:

- 1,5-2 h ohjatut harjoitukset 2 x viikossa maanantaisin ja torstaisin kesäkuussa viikot 23-25, viikolla 26 yksi ohjattu harjoitus
- henkilökohtainen harjoitusohjelma koko kesäksi omien tavoitteiden mukaan ja oma laji huomioiden
- henkilökohtainen tuki valmentautumiseen kesän ajan

Fysiikkavalmennuksen tavoitteena on urheilijana kehittyminen. Ohjattu harjoittelukerta on kaikille yhteinen, mutta muodostuu osittain osallistujien tavoitteiden ja tason mukaan. Jokaiselle osallistujalle tehdään henkilökohtainen harjoitusohjelma ja valmentaja on tavoitettavissa harjoittelun tueksi.

Valmentajana toimii Tero Pusa (VAT).

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan. **Sitovat ilmoittautumiset torstaihin 1.6. mennessä.**

Valmennuksen hinta 220 €/osallistuja. Valmennus alkaa viikolla 23 ja päättyy viikolla 31. Urheilijaa ei ole vakuutettu vaan jokainen huolehti itse vakuutusturvasta. Osallistuja huolehtii itse myös mahdollisista olosuhdemaksuista.

MISSÄ

**OHJATUT HARJOITUKSET:
IMATRAN URHEILUTALON
KUNTOSALI/MUUT URHEILU-
TALON TILAT TAI YMPÄRISTÖ
VKO 26 ILM. MYÖHEMMIN**

MILLOIN

**OHJATTU HARJOITTELU
MAANANTAISIN JA TORSTAISIN
KLO 15:00**

MUKAAN

**ILMOITTAUTUMINEN
EKLUN/URHEILUAKATEMIAN
NETTISIVUJEN KAUTTA**

WWW.EKLU.FI/URHEILUAKATEMIA



Etelä-Karjalan
URHEILUAKATEMIA