

Idrottens skolläger 2020–2021

(Yläkoululeiritys)

Orientering

Riksomfattande idrottsläger för elever i årskurs 7–9 som vill ta sitt nästa steg i idrottskarriären.

Innehåll

- Personlig utveckling
- Professionell grenträning och allmän fysträning
- Skolgång i form av läsläsning och stöd av kunnig pedagog
- Stor tyngdpunkt på att lära sig hantera livet, träningen och skapa långsiktiga attraktiva resultat. Vi går igenom kost, sömn, mental träning, attityder, självbild, självkänsla, självförtroende, målsättningar, fysträning m.m.
- Lägren börjar kl. 9 på måndag morgon och slutar kl. 14–16 på torsdag.
- Datum för lägren är

Läger 1: 26–29.10.2020, Norrvalla

Läger 2: 16–19.11.2020, Norrvalla

Läger 3: 25–28.1.2021, Norrvalla

Läger 4: 22–25.3.2021, Solvalla

Till vem

Träningslägren är riktade till elever i årskurs 7 till 9 som vill utvecklas som idrottare. För dem arrangeras 4 läger per år.

Studier

Studierna förverkligas med 2–3×45 minuter undervisning per dag med handledning av pedagog.

Livshantering

Förverkligande av sig själv, lära sig hantera livet, hantera avgörande moment till idrottslig framgång, skapa långsiktiga attraktiva mål m.m. Omfattning ca 1–2×45 min/dag.

Träning

Grenträning görs 1 gång per dag. Allmän fysträning/test/ återhämtningsträning görs 1 gång per dag. Stöd i träningsupplägg mellan lägren erbjuds. Testning och uppföljning.

Professionell träning

Grenträning: Maritta Nurmi

Allmän fysträning: David Söderberg, Joakim Träskelin

Livshantering: David Söderberg, Joakim Träskelin

Ansökan och förfrågningar

www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager, joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782.

Pris 240 €/läger, för tilläggsdygn faktureras 50 €. I priset ingår logi med fullpension (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål).

Lägren hör till den riksomfattande Yläkouluverksamheten. Välkommen med!

