

# Idrottens skolläger 2022–2023

(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 läxläsning 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:** 3–6.10.2022, Norrvalla

**Läger 2:** 7–10.11.2022, Norrvalla

**Läger 3:** 30.1–2.2.2023, Norrvalla

**Läger 4:** 10–13.4.2023, Norrvalla

### 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](http://www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager), joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782.

Pris 260 €/läger, för tilläggsdygn faktureras 50 €. I priset ingår logi med fullpension (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål).

Lägren hör till den riksomfattande Yläkouluverksamheten. Välkommen med!

