

Idrottens skolläger 2025-26

Orientering

(Yläkoululeiritys)

Riksomfattande idrottsläger för elever i årskurs 7–9. Ta ditt nästa steg i idrottskarriären.

Innehåll

- Personlig utveckling
- Professionell grenträning och allmän fysträning
- Skolgång i form av läsläsning och stöd
- Livshantering, vi går bl.a. igenom kost, sömn, mental träning, attityder, självbild, självkänsla, självförtroende, målsättningar, fysträning mm.
- Datum för lägren finns på hemsidan

Till vem

Träningslägren är riktade till dig som går i årskurs 7 till 9 som vill utvecklas som idrottare. I verksamheten ingår 4 st. läger

Studier

Studierna förverkligas med 2–3×45 minuter läsläsning per dag.

Livshantering

Vi använder bl.a. Finlands olympiska kommittés material Kasva Urhelijaksi, som bl.a. är uppbyggd kring att lära sig hantera livet, skapa motivation och glädje, hantera avgörande moment till idrottslig framgång, skapa långsiktiga attraktiva mål mm. Omfattning 1×45 min/dag.

Träning

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

Professionell träning

Grenträning: Saara Norrgrann

Fysträning: David Söderberg, Saara Norrgrann, Joakim Träskelin

Livshantering: Saara Norrgrann, Diana Haldin, Joakim Träskelin, David Söderberg med flera

Ansökan

Ansökan till verksamheten via folkhälsans webbsida

www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager

Pris

275 € måndag–torsdag, för tilläggsdygn faktureras 60 €.

I priset ingår logi med helpension (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål) samt studiematerial

Förfrågningar

Joakim Träskelin, joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782.

Vi ses på Norrvalla!

