



Varalan Urheiluopisto

Varalankatu 36

| 33240 Tampere | 03 2631 111 |



@varalaofficial | #varala | www.varala.fi



Melonta yläkoululeiri



Leiritys on tarkoitettu 7.-9- luokkalaisille ja lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille tavoitteellisesti harjoitteleville ja kilpaileville urheilijoille. Painopisteenä leirityksessä ovat koulu ja opiskelu, elämäntaidot sekä urheilullinen kehittyminen niin lajitaidoissa kun yleistaidoissa ja urheilijalle tärkeissä ominaisuuksissa. Valmennus toteutetaan yhdessä Suomen melonta- ja soutuliiton ja Tampereen Urheiluakatemia kanssa.

LEIRIN AJANKOHTA

23-26.11.2020 Varalan Urheiluopisto

MITÄ YLÄKOULULEIRI SISÄLTÄÄ?

- Hyvää harjoittelua ja urheilullisia elämäntapoja tukevan toimintaympäristö Varalan Urheiluopistolla
- Ammattivalmentajien vetämät laji- ja oheisharjoitukset
- Painopisteenä leireillä myös elämäntaidot, leirin aikana toteutettava opiskelu sekä urheiluvalmennus

OPISKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu ohjatusti urheiluopistolla, 2 h/pv, jolloin leiriläiset tekevät opettajiltaan saamia läksyjä ja tehtäviä. Myös leiriajan kohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä

ELÄMÄNTAIDOT

- Elämäntaitojen kehittäminen – henkilökohtainen prosessi, jonka aiheina mm. ajanhallinta, ravinto, lepo ja uni, psyykinen valmennus, sekä terveyttä edistävä harjoittelu

HARJOITTELU

- Leirillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Painopisteenä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot

ILMOITTAUTUMINEN

- Urheilijan tulee ilmoittaa osallistumisestaan viimeistään 19.11.2020 osoitteeseen jonas.saelens@smsl.fi

HINTA

- Täysihoito 276€
(Sisältää täysihoidon, valmennuksen ja ohjauksen, leirin valmennukseen liittyvät materiaalit)

Tiedustelut ja lisäinfo

Jonas Saelens

Leirivalmentaja/ lajivalmentaja

puh. 044 9887 122

Tiia Hautala

Yläkoululeirivastaava, Varalan Urheiluopisto

puh. 044 345 9964