

Kasva Urheilijaksi- LEIRIT Vuokatin Urheiluopistolla 2015-2016

Leirille valitaan 20 motivoituneinta kainuulaista nuorta, jotka haluavat kokea monipuolisen harjoittelun merkityksen omalla urheilijan polulla.

**10-15
vuotiaalle
urheileville
nuorille**

Leirien Tavoitteet!

- Tutustuttaa nuoret kilpaurheilumaiseen harjoitteluun ja leiritykseen.
- Päättävöitteenä on tukea urheilijan yksilöllistä kehittymistä urheilijan polulla.
- Keskeisemmät teemat leireillä ovat urheilijaksi kasvaminen ja monipuolinen harjoittelu (liikehallinta, liikkuvuus, voima).
- Leireillä on myös lajinomaista ja lajikohtaista harjoittelua.
- Nuoret testataan Valon Kasva Urheilijaksi - testeillä.

Akatemiatoiminta

Akatemiatoiminnan mukaisesti yhdistämme leireillä urheilun ja koulun. Koulunkäynnistä vastaavat koulutetut opettajat. Informaatioita leireistä lähtee kouluille Kainuun Liikunnan puolesta.

Valmentajat

Leirivalmennuksesta vastaavat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia ammattivalmentajat yhdessä kainuulaisten seurojen huippuvalmentajien kanssa.

Valmentajat ja huoltajat mukana!

Valmentajilla ja huoltajilla on mahdollista olla mukana leirillä ja seurata ammattivalmentajien harjoituksia sekä osallistua teemaluontoihin.

Leirien ajankohdat

Leiri 1 (vko 48) **25-27.11.2015** (ke-pe)

Leiri 2 (vko 4) **27-29.1.2016** (ke-pe)

Leiri 3 (vko 14) **6-8.4.2016** (ke-pe)

Leirit alkavat keskiviikkona klo 8.00 ja loppuvat perjantaina klo. 16.30



Hinta

Yhden leirin hinta 159 €
(sis. valmennuksen, ruokailut, majoituksen, koulunkäynnin ja tilavuokrat)
Huoltajien ja vanhempien hinta 140 €

Järjestäjät:

Kainuun Liikunta,
Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia,
Vuokatin Urheiluopisto ja
kainuulaiset urheiluseurat

Ilmoittautuminen

6.11.2015 mennessä
www.kainuunliikunta.fi/koulutus/koulutuskalenteri-ja-ilmoittautu/ilmoittaudu-kasva-urheilijaksi-1/
Leireille valituille ilmoitamme 10.11.2015.

Lisätietoja

Tuomas Karjalainen p. 044-532 5919
tuomas.karjalainen@kainuunliikunta.fi
www.kainuunliikunta.fi/seuratoiminta

Kasva Urheilijaksi Leirien

TEEMAT, OHJELMAT JA SISÄLLÖT

Kaikilla leireillä harjoitellaan liikehallintaa / ketteryyttä, nopeusvoimaa ja tehdään palauttavia harjoituksia.

1. leirin pääteema

PALLOILU

(LAJIKOKEILUT:

luistelu, jalkapallo, salibandy ja pesäpallo)

2. leirin pääteema

KESTÄVYYS

(LAJIKOKEILUT:

uinti, hiihto ja lumikenkäily)

3. leirin pääteema

NOPEUS JA VOIMA

(LAJIKOKEILUT:

juoksu, kuntopalloharjoittelu, loikat ja hyyt, levytanko-harjoittelu/keppijumppa)

Monipuolinen harjoittelu on tärkeää nuoren urheilijan polulla!

OHJELMA

keskiviikko

8.00	Aloitus
9.00	Treeni 1
12.30	Lounas
13.30	Koulu
14.30	Välipala
16.00	Treeni 2
17.30	Päivällinen
18.30	Treeni 3
21.00	Iltapala

torstai

6.45	Aamureippailu
7.15	Aamupala
8.00	Koulu ja asiantuntijaluento
10.00	Treeni 4
12.30	Lounas
14.00	Välipala
14.30	Treeni 5
17.00	Päivällinen
18.30	Treeni 6
21.00	Iltapala

perjantai

6.45	Aamureippailu
7.15	Aamupala
8.00 -	Koulu ja
11.00	Treeni 7
12.00	Lounas
13.00	Asiantuntijaluento
14.00	Treeni 8
16.00	Välipala + Vanhempien info

Leiriläiset ovat vakuutettuja harjoitusten aikana.