

# Kasva Urheilijaksi- LEIRIT Vuokatin Urheiluopistolla 2017-2018

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.
- Pää tavoitteena 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 Olympiakomitean 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 mukaan!

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

## Leirien ajankohdat

**Leiri 1** 22. - 24.11.2017 (ke-pe)

**Leiri 2** 17. - 19.1.2018 (ke-pe)

**Leiri 3** 4. - 6.4.2018 (ke-pe)

Leirit alkavat keskiviikkona klo 8.00 ja loppuvat perjantaina klo 16.30



## Hinta

Yhden leirin hinta 165 €  
(sis. valmennuksen, ruokailut, hotellimajoituksen, koulunkäynnin ja tilavuokrat)  
Huoltajien ja vanhempien hinta 155 €

## Järjestäjät:

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

## Ilmoittautuminen

pe 10.11.2017 mennessä  
<http://www.kainuunliikunta.fi/koulutus/ilmoittautuminen/ilmoittaudu-kasva-urheilijaksi-1/>  
Leireille valituille ilmoitamme 13.11.2017.

## Lisätietoja

Tuomas Karjalainen p. 044-532 5919  
tuomas.karjalainen@kainuunliikunta.fi  
[www.kainuunliikunta.fi/seuratoiminta](http://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**

2. leirin pääteema  
**KESTÄVYYS**

3. leirin pääteema  
**NOPEUS JA VOIMA**



*Monipuolinen harjoittelu on tärkeää nuoren urheilijan polulla!*

### OHJELMA

#### keskiviikko

8.00	Aloitus
9.00	Treeni 1
12.30	Lounas
13.30	Koulua
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	Koulua 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 -	Koulua 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.