

Idrottens skolläger 2022–2023

(Yläkoululeiritys)

Friidrott

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 läsläsning och stöd
- 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.
- Du kan välja om du deltar i 2 eller 4 läger samt tilläggs lägret i juni. Om du deltar i 2 läger så är det läger 1 och läger 4 som ingår och om du deltar i 4 läger så är det alla datum. Utöver dessa kan du också delta i ett "tävlingsläger" i juni.
- 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.

Livshantering

Förverkligande av sig själv, lära sig hantera livet, hantera avgörande moment till idrottslig framgång, skapa långsiktiga attraktiva mål m.m. Omfattning ca 1×45 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: SFI-grentränare.

Allmän fysträning: David Söderberg

Livshantering: David Söderberg, Joakim Träskelin m.fl.

Ansökan och förfrågningar

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!

