

# Idrottens skolläger 2023–2024

(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 läxläsning 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 tilläggslägret 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:** 25–28.9.2023, Norrvalla
  - Läger 2:** 30.10–2.11.2023, Norrvalla
  - Läger 3:** 29.1–1.2.2024, Norrvalla
  - Läger 4:** 6–9.5.2024, 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:** Diana Haldin, David Söderberg, Sara Norrgrann och Joakim Träskelin

### Ansökan och förfrågningar

[www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager](http://www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager), joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782.

Pris 275 €/läger, för tilläggsdygn faktureras 60 €. I priset ingår logi med fullpension (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål). Lägren hör till den riksomfattande Yläkouluverksamheten. Välkommen med!



Folkhälsan tillsammans med Vasaregionens Idrottsakademi, Vörå Idrottsgymnasium, Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI) och Finlands Svenska Orienteringsförbund (FSO)