

LEIRIVIIKOT

6.-10.11.2023

15.-19.1.2024

18.-22.3.2024

PESÄPALLON TRAINING CAMP

Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa pesäpallon lajiryhmälle kolme leiriä lukuvuoden 2023-2024 aikana.

Mitä training camp sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston osaamisen hyödyntäminen
- Painopisteinä ovat elämäntaitotaidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni, koulu, psyykinen valmennus ja ajan hallinta).

Kenelle training camp/ akatemialeiritus on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille sekä 2. asteella opiskeleville tytöille ja pojille
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen kolmeen leiriin.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3-4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla
- Lajiharjoittelu uudessa ylipainehallissa (kentän koko 82 x 55 m)
- Painopisteinä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Valmentajina **Sami Partanen, Sami Joukainen ja Matti Mansikka**

HAKEMINEN

30.9. mennessä

WWW.TANHUVAARA.FI

HINTA 4 vrk (ma-pe) **320 €**

Täysihoitohintaan sisältyy majoitus, aamiainen, välipala, lounas, päivällinen ja iltapala.

- Materiaalimaksu 20€/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit ja leiripaidan
- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

TIEDUSTELUT

Antti Lappalainen

040 080 5178

antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

Matti Mansikka

040 075 6053

matti.mansikka@mm-coach.fi