

## LEIRIVIIKOT

7.-10.10.2024  
25.-28.11.2024  
10.-13.2.2025  
7.-10.4.2025

# YLEISURHEILUN YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa yleisurheilun lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2024-2025 aikana.

### Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen startin urheilijana kehittymiselle
- Urheiluopiston osaamisen hyödyntäminen
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni, koulu, psyykinen valmennus ja ajan hallinta).
- Ominaisuus- ja lajivalmennuksen

### Kenelle yläkoululeiritys on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille
- Leiritys sopii erityisesti moniottelijoille, pikajuoksun, hyppyjen ja heittojen lajiryhmille.
- Myös 2. asteella opiskelevat voivat hakea leiritykseen.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

### Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, n. 3h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”
- Leiriviikoilla voi myös suorittaa kokeita

### Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- ja ominaisuusvalmentajien johdolla
- Painopisteenä taito fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Lajivalmennuksesta vastaavat **Joni Jäntti, Aleks Sairanen ja Topi Tarhonen**

## HAKEMINEN

8.9. mennessä  
[WWW.TANHUVAARA.FI](http://WWW.TANHUVAARA.FI)

**HINTA** 3 vrk (ma-to) **285 €**

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

- Materiaalimaksu 10€/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. materiaalit ja leiripaidan
- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

## TIEDUSTELUT

### Antti Lappalainen

040 080 5178  
antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

### Matti Saarikorpi

044 777 2410  
matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi