

# Idrottens skolläger 2021

Skidåkning (Yläkoululeiritys)

## Riksomfattande idrottsläger för elever i årskurs 7–9. Ta ditt nästa steg i idrottskarriären.

### Innehåll

- Personlig utveckling
- Professionell grenträning och allmän fysträning
- Skolgång i form av läxläsning och stöd
- Livshantering, vi går bl.a. igenom kost, sömn, mental träning, attityder, självbild, självkänsla, självförtroende, målsättningar, fysträning mm.
- Datum för lägren finns på hemsidan

### Till vem

Träningslägren är riktade till dig som går i årskurs 7 till 9 som vill utvecklas som idrottare. I verksamheten ingår 4 st. läger för åk 7 och 5 st. läger för åk 8 & 9.

### Studier

Studierna förverkligas med 2–3×45 minuter undervisning per dag.

### Livshantering

Vi använder Finlands olympiska kommittés material Kasva Urhelijaksi, som bl.a. är uppbyggd kring att lära sig hantera livet, skapa motivation och glädje, hantera avgörande moment till idrottslig framgång, skapa långsiktiga attraktiva mål mm. Omfattning 1×45 min/dag.

### Träning

- Grenträning 1 gång per dag.
- Allmän fysträning/test/ återhämtningsträning görs 1 gång per dag.
- Stöd i träningsupplägg mellan lägren.
- Testning och uppföljning.

### Professionell träning

**Skid- och fystränare:** Jonas Lindell och Matias Strandvall

**Stödtränare:** Roland Villför

**Livshantering, fysträning:** Jonas Lindell och Joakim Träskelin

### Ansökan och förfrågningar

[www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi) → idrottensskolläger, joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782.

Pris 240 € måndag–torsdag, för tilläggsdygn faktureras 50 €. I priset ingår logi med helpension (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål).

Lägren hör till den riksomfattande Yläkouluverksamheten.

Vi ses på Norrvalla!

