

JÄÄPALLON TRAINING CAMP

Tanhuvaaran Urheiluopisto järjestää yhteistyössä Suomen Jääpalloliiton kanssa kaksi leiriä -06-09 -syntyneille jääpalloilijoille lukuvuoden 2022-2023 aikana.

- 1. leiri 29.9.-2.10.2022 (to-su)
- 2. leiri 11.-14.5.2023 (to-su)

Leireillä urheilijat pääsevät laji- ja ominaisuusharjoittelun lisäksi osallistumaan luennoille, jotka käsittelevät urheilijan elämää (aiheita mm. ravinto, lepo, uni ja ajan hallinta). Leireillä harjoitellaan 2-3 kertaa päivässä ammattitaitoisten valmentajien johdolla. Arkipäivinä varataan aikaa läksyjen tekoon ja opiskeluun.

Ensimmäinen leiri on kauteen valmistava, kun taas toisella leirillä keskitytään kauden jälkeiseen harjoitteluun ja valmistaudutaan kesäkauteen. Molemmilla leireillä tehdään monipuolista fyysisten ominaisuuksien testausta. Voit valita osallistutko yhdelle tai kahdelle leirille.

Valmennuksesta vastaavat kokeneet jääpallovalmentajat **Tero Kumela, Teemu Laitinen, Kimmo Huotelin, Tom Niiranen** ja **Joonas Immonen**. Valmentajat vaihtelevat leirien kesken.

ILMOITTAUTUMINEN

1. leirille 28.8.2022 mennessä
 2. leirille 9.4.2023 mennessä
- tanhuvaara.fi/urheilu/jaapallon-trainingcamp

HINTA 3 vrk (to-su) **270 €**

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

TIEDUSTELUT

Antti Lappalainen

040 080 5178

antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

Matti Saarikorpi

044 777 2410

matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi

