

U16- ja U18-valmennusryhmien leiri Varalassa 14.-15.1.2023

U16- ja U18-valmennusryhmille suunnattu harjoitusleiri pidetään Varalan urheiluopistolla 14.-15.1.2023. Leirin aikana tehdään mm. voimatestit sekä ergometrillä 500m testi. Leiriohjelma toimitetaan ilmoittautuneille viikon 2 alussa.

Leiri alkaa lauantaina 14.1. klo 9.00 ja päättyy sunnuntaina 15.1. noin klo 18.

Henkilökohtaiset valmentajat ja seuravalmentajat ovat tervetulleita mukaan. SMSL tukee kyseisten valmentajien osallistumista kustantamalla 50% leirin hinnasta, jolloin valmentajat toimivat leirillä mahdollisuuksien mukaan vastuovalmentajien apuna.

Seuratoimijat tai vanhemmat, jotka ovat kiinnostuneita valmennuksesta ja toimivat seurassa nuorten urheilijoiden tukena, ovat myös omakustanteisesti tervetulleita osallistumaan leirille ja siten hankkimaan kokemusta valmennustoiminnasta.

Leirin hinta:

- Melojat 90 e
- Henkilökohtaiset ja seuravalmentajat: 45 e

Leirihintaan kuuluu majoitus Varalan urheiluopistolla sekä seuraavat ruokailut: la lounas, päivällinen, su aamiainen ja lounas sekä valmennus.

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu [Suomisportin kautta](#) 29.12. mennessä. Tarvittaessa lisätietoja leiristä saa ottamalla yhteyttä vastuovalmentajiin.

Tervetuloa leirille!

Vastuualmentaja (U16)
Netta Malinen, 045 2117593
netta.malinen@smsl.fi

Vastuualmentaja (U18)
Jeremy Hakala, 045 78404252
jeremy.hakala@smsl.fi