

LUE LISÄÄ:
WWW.PAJULAHTI.COM

MONIOTTELULEIRITYS 2018-2019

Pajulahti Olympic Training Center

Suomalainen moniotteluperhe kokoontuu Pajulahteen kolmesti leirityksen merkeissä tulevalla kaudella. Leireille kutsutaan sarjojensa parhaat talentit. Treeneissä hikoilevat rinnakkain nuorempien sarjojen ANMV urheilijat 04 ikäluokasta alkaen, NMV urheilijat että aikuisurheilijoiden parhaimmisto. Tavoitteena on mennä yhdessä kohti parempaa.

Leirien sisältö:

Juokseminen

- jatketaan rohkeaa kokonaisvaltaisen juoksemisen ajatusta
- demo harjoitukset nopeus, nopeuskestävyys, kestävyysominaisuuksissa
- eri ikäisillä omat kontrolliharjoitukset ja niiden seuranta (mm. askelanalyysi)

Ominaisuus ja taitoharjoittelu

- toisen vuoden teemoihin nostettu perusfysiikan arvostaminen
- moniottelut ovat taito + teholarji, molempia tarvitaan
- tekemisen laatu kuniaan

Urheilijaksi kasvaminen

- urheilijan uniformussa 24/7
- urheilija valmentaja parien tarinat: näin on tehty ja onnistuttu
- työntekemisen kulttuuriin kasvaminen

Henkilökohtaiset valmentajat

- henkilökohtaisten valmentajien mahdollista saada mentorointia kouluttajilta myös leirien väleillä
- yhteisluennoista pienempiin porinaryhmiin
- yhdessä

LISÄTIETOJA:

JANNE LAHTINEN

p. 044 7755 351

janne.lahtinen@pajulahti.com



SUOMEN URHEILULIITTO

LEIRITYSINFO

Valmennusryhmät:

- M 15-17 **Jesse Jokinen** ja **Janne Lahtinen**
M 19 **Lauri Hassi, Mika Vakkuri** ja **Diari Sharifi**
N 15-17 **Ari Koivisto, Kari Kuusela**
ja **Katja Kuusela**
N 19 **Matti Liimatainen, Mervi Brandenburg**
ja **Stefan Tallqvist**

Leirien ajankohdat:

12.-14.10.2018
27.-29.12.2018
29.-31.3.2019

Lajikarnevaalit (mukana myös 10-13-vuotiaat)

Lisäksi ottelijoilla mahdollisuus rakentaa omaa laji osaamistaan ANMJ leireillä yksilölajeissa + kesän lajikarnevaaleilla

Hinnat / leiritys täysihoidolla ja iltapalalla:

aikuinen 156,60€
juniori (6-16v) 144,70€

+ kouluttajamaksu 70 € laskutetaan erikseen ennen ensimmäistä leiriä

ILMOITTAUTUMISET 2.10.2018 mennessä:

www.pajulahti.com/teemaleirit/moniotteluleirit