



TÄMÄ ON SINULLE, LUKIOON TAI AMMATILLISIIN OPINTOIHIN HAKEVA NUORI LENTOPALLOILJA!

Huippu-urheiluakatemia (HUA) on Mäntän seudun koulutuskeskuksen, Mäntän lukion ja paikallisten urheiluseurojen tarjoama mahdollisuus opiskella Mänttä-Vilppulassa. HUA antaa opiskelijalle mahdollisuuden harjoitella kolme kertaa viikossa kouluajalla. Harjoitusajat ovat viikoittain samat.

Maanantaisin klo 14.00 - 15.30 on kuntosaliharjoittelua, jolloin ohjatun alkulämmittelyn jälkeen urheilija tekee harjoituksen oman lajivalmentajansa suunnitteleman kuntosaliohjelman mukaan.

Torstaisin klo 8.00 - 9.30 pidetään lajikohtaiset aamuharjoitukset. Lentopalloilijoiden lajivalmentajana toimii ex-ammattilaispelaaja ja Vilppulan Tähtien juniorivalmentaja Olena Volkova.

Perjantaisin klo 12.15 - 13.45 harjoitus toteutetaan koko ryhmän voimin. Alkulämmittelyä tehdään erilaisia kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittäviä liikkeitä. Monipuolisuus on perjantain harjoituksen päätavoite ja silloin tutustutaan eri lajeihin (esim. golf, keilaus, jousiammunta, itsepuolustus, paintball). Myös urheilijan ravinto-oppiin ja mentaaliharjoitteluun keskitytään perjantain tunneilla.

Tärkeintä HUA:n toiminnassa ja yksilöiden kehittämisessä on vastuunohjaajan sekä urheilijan oman valmentajan välinen yhteistyö ja yhteydenpito.

TERVETULOA OPISKELEMAAN MÄNTTÄ-VILPPULAAN!



YHDISTÄ OPISKELU JA URHEILU!

Huippu-urheiluakatemia on nuorelle loistava mahdollisuus päästä omassa lajissaan eteenpäin

Vilppulan Tähti osallistuu toimintaan valmennusyhteistyössä sekä myös taloudellisesti

Lisätiedot:
Hannu Salmi
puh. 040 637 3939
hannu.salmi@sasky.fi

KEVÄÄN
VALTAKUNNALLI-
NEN
YHTEISHAKU
AMMATILLISEEN
KOULUTUKSEEN
JA LUKIOIHIN ON
21.2.-14.3.2017