

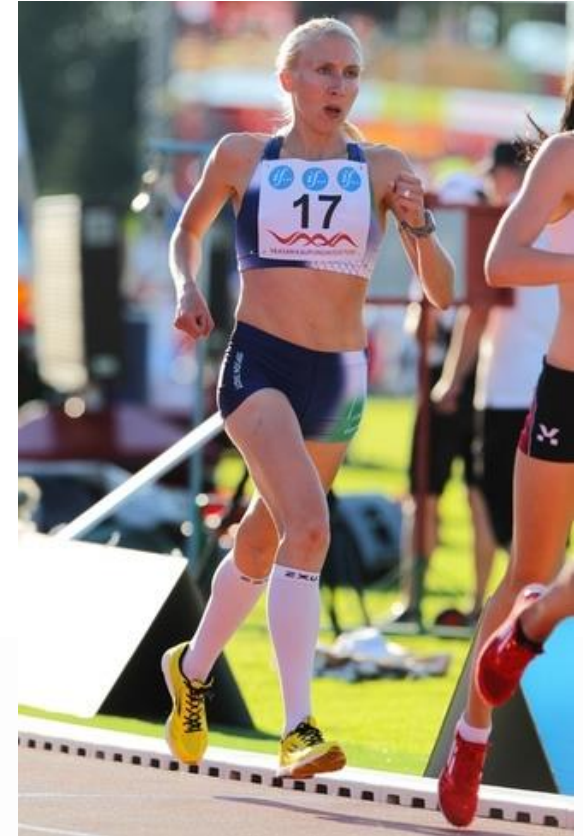


TAPIOT KESTOKOULU

Laadukasta yleisurheilutoimintaa kaikille !

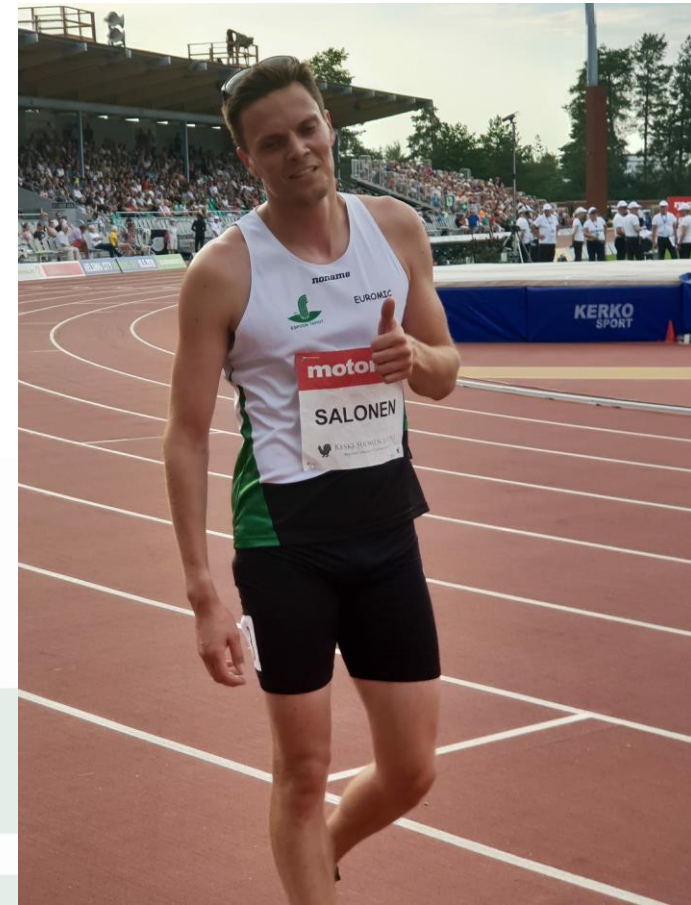
Kestävyysskoulu periaatteet

- 12-15 vuotiaille
- Monipuolisen aerobisen puolen rakentaminen useampia lajeja hyödyntämällä (juoksun ja kilpakävelyn rinnalla muita kestävyyslajeja)
- Lihaskunto, vartalonhallinnan, liikkuvuuden ja kimmoisuuden harjoittaminen
- Nopeusominaisuuksien huomiointi
- Harjoittaa yksilöä kokonaisvaltaisesti herkkyyskaudet huomioiden
- Kilpaileminen laajalla skaalalla – 300metristä maantie-/maastojuoksuihin



Käytännön toiminta

- Ohjattuja valmennuskertoja 2 kertaa viikossa – näistä tammi-huhtikuussa noin 1-2 kertaa viikossa Esport Arenalla, joka toimii keskuspaikkana
- Itsenäisesti ohjattujen harjoitusten ulkopuolella noin 2 kertaa viikossa ulkona ohjeistettuja harjoituksia
- Aloitus la 26.1 infotilaisuudella ja kevyellä tutustumisharjoituksella Esport Areenalla klo 11-13. Kevätkausi 26.1-26.5.
- Harjoitusvarustuksesta lisätietoa valmentajilta
- Toiminnassa kokeneet ja osaavat valmentajat
- Korvaa nykyisen Tapioiden Kiitäjät ryhmän



Tavoitteena

- Aerobisten ominaisuuksien rakentaminen ja lajitaitojen kehittäminen monipuolisella kestävyysharjoittelulla
- Nopeuden, lihaskunnon, liikkuvuuden ja kimmoisuuden kehittäminen
- Taloudellisen juoksuaskeleen ja vartalonhallinnan kehittäminen
- Luoda ja vahvistaa innostusta ja motivaatiota, joka johtaa urheilijan polulle



Hinnoittelu ja ilmoittautuminen

- Hinnoittelu: 50€/kk eli 4kk jakso kevät 2019 200€ 26.5 asti, Tapioiden valmennusryhmäläisille täydentävänä 25€/kk
- Hintaan sisältyy:
 - laadukasta, yksilön tarpeet huomioivaa valmennusta ryhmässä
 - lisenssin ja tapaturmavakuutuksen (kesäkaudesta lähtien)
 - edut seuran yhteistyökumppaneilta (esim. Intersport Suomenoja)
 - Harjoituskäynnit Esport Ratiopharm Arenalla
- Hinta ei sisällä vakuutusta ja Espoon Tapioiden jäsenyyttä, 21€ .
- Nykyisen Kiitäjät-ryhmä siirtyy automaattisesti uuteen kestokouluun ja helmikuun loppuun asti saavat ilman lisämaksua ja sen jälkeen maksavat erotuksen 18,50€ siihen asti, mihin ovat Kiitäjät maksua maksaneet.
- Ilmoittautuminen ja lisätiedot sähköpostilla: jani@espoontapiot.fi

Kävelyklinikka

- Kävelyklinikkatoiminta 12-17 vuotiaille kilpakävelijöille seurariippumattomasti
- Tavoitteena täydentää kävelijöiden seura-/omatoimista harjoittelua
- Valmentajina kokeneet kilpakävelyvalmentajat
- Aika ja paikka:
 - Talvikaudella Esport Areenalla tiistaisin klo 17. Harjoitusten tarkempi informointi ilmoittautuneille nimenhuuto palvelussa: (<https://kavelyklinikkaespoo.nimenhuuto.com>)
- Kustannukset:
 - Talvella 5krt 70€ ja Tapioiden valmennusryhmäläisille 30€ sis Esport maksun
 - Kesäkaudella 5krt 40€ ja Tapioiden valmennusryhmäläisille 0€
- Ilmoittautumiset ja lisätiedot: jani.lehtinen@sul.fi

