



## LeKi-yleisurheilu kouluttaa!

LeKi-yleisurheilu järjestää kevään 2012 aikana sisäistä koulutusta. Koulutuspaketissa on luentoja nuorten eri alueiden harjoittelusta (kestävyys, nopeus, voima, kimmoisuus, liikkuvuus) sekä harjoittelun tukitoiminnoista (ravinto, lihahuolto). Kesän kynnyksellä ennen kilpailukauden alkua järjestetään lisäksi erillistä lajikohtaista toimitsijakoulutusta urheilukentällä.

Luennot on suunnattu **9-15-vuotiaille lapsille sekä vanhemmille**. Kouluttajina ovat pitkään valmennuksessa ja yleisurheilun parissa toimineet seuran omat kokeneet henkilöt.

### Ensimmäinen koulutus:

Ke 1.2.2012 klo 17.30-18.30 Hakkarin liikuntahallin kahvio

Luennon aiheita ovat:

Mitä tarkoitetaan urheilussa lasten herkkyyksillä?

Mitä ominaisuuksia kannattaisi eri ikävaiheissa kehittää?

Ominaisuuksista ensimmäisenä tarkastelussa on **kestävyys** ja sen kehittäminen lasten yu-harjoittelussa. Kouluttajana toimii LeKin valmentaja Veli-Matti Ranta.

Luennot kestävät noin tunnin ja jatkuvat muutaman viikon välein aina keskiviikkoisin Hakkarin hallilla.

Teemoista ja ajankohdista tiedotetaan nettisivulla [www.lekiyu.net](http://www.lekiyu.net) sekä edellisillä luennoilla.

Koulutukset ovat maksuttomia LeKi-yleisurheilun väelle eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua.

Tervetuloa!



*Koulutus tukee sekä lasten ja nuorten hyvän liikunnan toimintamalleja että huipulle tähtäävää Urheilijan polku -ajattelua (lisätietoja [www.kihu.fi/urapolku](http://www.kihu.fi/urapolku)). Koulutuspaketti on osa LeKi-yleisurheilun "KYKY - Kasvava yksilö, kehittyvä yhteisö" Nuori Suomi seuratukihanketta.*

