

Lahden Suunnistajien Tsempit ryhmät

Lahden Suunnistajien Tsempit ryhmät				
		Tsempit 11 v ->	Tsempit Harraste 14 v ->	Tsempit Pro 15 v ->
RYHMIEN PERUSTIEDOT	Kenelle	Nuorille, jotka haluavat kilpailla ja kehittää itseään suunnistajana.	Nuorille, jotka haluavat suunnistaa ja harrastaa ilman kilpailuja tai isompia tavoitteita.	Nuorille, jotka haluavat kilpailla ja valmentautua tavoitteellisesti.
	Vastuu valmentaja	Anu Nurmela	Salla Hirvonen	Aleksi Anttolainen
	Seuran jäsenmaksu	40 €	40 €	40 €
	Ryhmämaksu	250 €	80 €	400 €
	Suunnistuskoulu (LSK)	110 €	EI	EI
Huomioita	15-18-vuotiaat, jotka eivät tarvitse valmennuksellista tukea, voivat jatkaa tsempeissä.	Lasten suunnistuskoulun hirvet -ryhmän nuoret voivat myös osallistua harrasteryhmän toimintaan (ryhmämaksu 80€). Harrasteryhmän toiminta ei sisälly Lasten Suunnistuskoulun kokonaisuuteen.	19-21 vuotiaalle kriteerit täyttävälle nuorille solmitaan henkilökohtaiset urheilijasopimukset	
TALVI	Maanantai, valmennettu Tsempit-harjoitus	x	x	x
	Tiistai, valmennettu juoksuharjoitus	x		x
	Keskiviikko, aamutreeni klo 8.00-9.30 (ei loma-aikaa)			x
	Yläkoululaisten torstain aamutreeni (ei loma-aikaa)	x		x
	Torstai, valmennettu juoksuharjoitus	x		x
	Perjantai, seurajumppa	x	x	x
	Viikonloppu, valmennetut leirit ja treenipäivät 2-4 krt/kk	x		x
Viikonloppu, suunnistusharjoitus 1-2 krt/kk		x		
KESÄ	Tiistai iltarastit, valmennettu suunnistusharjoitus	x	x	x
	Keskiviikko, aamutreeni klo 8.00-9.30 (ei loma-aikaa)			x
	Yläkoululaisten torstain aamutreeni (ei loma-aikaa)	x		
	Torstai, valmennettu juoksuharjoitus	x		x
	Viikonloppu, valmennetut leirit ja treenipäivät 2-4 krt/kk	x		x
EDUT	Erilliset valmennetut taitoharjoitukset	x		x
	Leirit -50%	x		x
	Kilpailumaksut 350 euroon saakka (normaali 200€)	x		x
	1-2 ilmaista viikonloppuleiriä edustuksen kanssa			x
VELVOLLISUUDET	Yhteisiin pelisääntöihin sitoutuminen	x	x	x
	Yhteisiin tavoitteisiin sitoutuminen	x		x
	Rastien haku osassa harjoituksia	x		x
	Suunnistusharjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen kerran vuodessa			x
	LSK (apu)ohjaaja/ratamestari (15 vuotiaat ja vanhemmat)		x	x
	Talven perjantain salivuoron veto			x
				x
HENKILÖKOHTAINEN TUKE	Henkilökohtaiset palaverit 1-3 kertaa vuodessa			x
	Henkilökohtaisen valmentajan/mentorin etsiminen tarvittaessa			x
	Kuukausipalaverit			x
	Fysiikkaharjoittelu			x
	Taitoharjoittelu			x
	Urheilijan elämä ja tukitoimet			x
	Kisavalmistautuminen/analyysit			x
Henkilökohtainen urheilijasopimus 19-21 vuotiaalle kriteerit täyttävillä urheilijoille			x	
Lisätiedot: https://www.lsk37.fi/valmennus/valmennusryhmat/ . Tai valmennuspäällikkö Aleksi Anttolainen aleksi.anttolainen@live.fi /+358445050293				