



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING ASSOCIATION
AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED
Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki
<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

Kansainvälinen nyrkkeilyn FYSIKKAHARJOITTELUKOULUTUS

Tammikuun 12. -14. päivinä pidetään kansainvälinen nyrkkeilyn fysiikkaharjoituskoulutus Solvallaan Urheiluopistolla. Kouluttajaksi saapuu Petri Eriksson Ruotsista, joka on valmentanut kaksi aikuisten arvokisamitalistia, sekä on erikoistunut nyrkkeilyn fysiikkaharjoitteluun.

NYRKKEILYN FYSIKKAHARJOITTELUKOULUTUS

Petri Erikssonin fysiikkaharjoittelu tehdään asiantuntevan suunnitelman mukaan ja erittäin kurinalaisesti, mutta ne tuottavat myös tulosta. Sykekello auttaa seuraamaan harjoittelun intensiteettiä ja määrää. Sykeseurannalla voi suunnitella harjoittelun intensiteetin ja palautumisen siten, että vältetään vammoja. Sykkeeseen perustuvalla harjoittelulla huippukunnon voi saavuttaa tehokkaasti ja vähemmällä vammoilla.

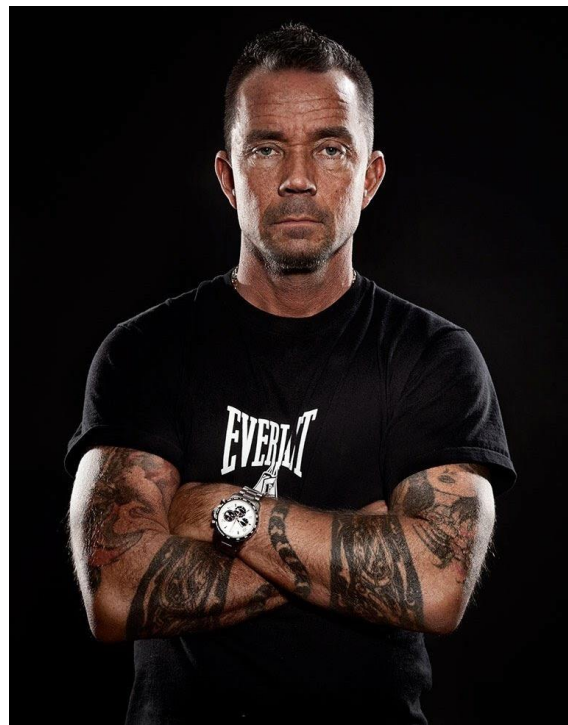
Koulutus sisältää sykeharjoittelun perustiedot, nopeusvoima- ja räjähtävyysharjoittelua. Teemana on myös kestävyys- ja voimaharjoittelun yhdistäminen.

Petri Eriksson

Coach Petri on suomalaislähtöinen valmentaja, joka valmentaa Tukholmassa BK Örnén seurassa.

”Team Perkele” harjoittelee vuosisuunnitelman mukaan. Harjoittelu on jaettu erilaisiin vaiheisiin, ja kaikki harjoitusjaksot on suunniteltu tarkasti. Kaikki harjoittelu dokumentoidaan ja sitä seurataan muun muassa sykekellon avulla.

Petrin valmennettavat ovat saavuttaneet muun muassa aikuisten EM-hopean, aikuisten EM-pronssin, aikuisten EU-hopean, nuorten EM-hopean, useita mitalisijoja AIBA:n kalenteriturnauksissa, neljä Pohjoismaiden mestaruutta, neljä Ruotsin mestaruutta ja Norjan mestaruuden.



Lisätiedot: http://coachpetri.com/wp-content/uploads/2017/12/Team-Perkele_FI.pdf



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING ASSOCIATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

KOULUTUKSEN JA LEIRIN AIKATAULU:

PE 12.1:

Klo 16.00 Kokoontuminen ja majoittuminen

Klo 16.30 Lajiharjoitus

klo 18.30 Päivällinen

Klo 20.00 Koulutusluento / fysiikkaharjoittelu

Klo 21.30 iltapala

LA 13.1:

Klo 07.00 Aamulenkki

Klo 07.30 Aamupala

Klo 09.00 Koulutusluento / fysiikkaharjoittelu

Klo 10.30 Käytännön fysiikkaharjoitus

Klo 12.30 Lounas

Klo 14.00 Koulutusluento / fysiikkaharjoittelu

Klo 16.00 Lajiharjoitus

Klo 18.00 Päivällinen

Klo 20.00 Sauna

Klo 21.00 iltapala

SU 14.1:

Klo 07.00 Aamuverryttely

Klo 07.30 Aamupala

Klo 09.00 Koulutusluento / fysiikkaharjoittelu

Klo 11.30 Lounas

Klo 14.00 Lajiharjoitus

Klo 16.00 Koulutusleirin päätös

* *Muutokset mahdollisia*



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING ASSOCIATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

NAISTEN JA TYTTÖJEN KV. LEIRI

Kansainvälisen valmentajakoulutuksen yhteydessä pidetään kansainvälinen naisten ja tyttöjen koulutusleiri, jossa sparrataan, tehdään fysiikkaharjoituksia, sekä paritekniikkaa.

Käytännönharjoitusten lisäksi naisten ja tytöt osallistuvat nyrkkeilyn fysiikkaharjoittelukoulutuksen teoriaosuuksiin ja saavat arvokasta tietoa oman harjoittelunsa tehostamiseksi.

Ruotsin Nyrkkeilyliitto on luvannut lähettää joukkueen leirille. Myös muista maista saattaa tulla osallistujia. Suomesta leirille toivotaan tulevan kaikki kärkinaiset ja tytöt. Kaikki kilpailukokemusta omaavat nais- ja tyttönyrkkeilijät ovat tervetulleita leirille. Sparrien harjoitusparien sopimisessa otetaan kokemuserot luonnollisesti huomioon.

ILMOITTAUTUMINEN

Valmentajien ja nyrkkeilijöiden ilmoittautuminen tapahtuu 20. joulukuuta mennessä Suomisportissa osoitteessa: <https://www.suomisport.fi/events/dbdb5d3f-35c5-49aa-80df-d52a57442d02>.

SNL tukiurheilijat ja muiden lajien valmentajat ilmoittautuvat sähköpostitse; miika.forsstrom@finbox.fi.

Hinnat:

SNL jäsenseurojen edustajat 250€ / osallistuja, sisältäen leirin, koulutuksen ja täyden ylläpidon (majoituksen ja ruuat).

Ilman majoitusta SNL jäsenseurojen edustajat 190€ / osallistuja (sis. leirin, koulutuksen ja ruuat).

Muille kuin SNL jäsenseurojen edustajille hinta on 350€ täydellä ylläpidolla ja ilman majoitusta 290€.

Lisätiedot koulutuksesta ja opastusta ilmoittautumiseen:

toimistos sihteeri Miika Forsström, miika.forsstrom@finbox.fi