

Lahden Suunnistajien nuorten ryhmien sisällöt kaudella 2024

RYHMÄTIEDOT	Ryhmän nimi	Harrasteryhmä (ryhmä saa itse päättää nimen tarkemmin)	Tsempit	Tsempit Pro
	Ryhmän ikäluokka	(13)/ 15-18 vuotiaat	11-14 vuotiaat	15-18 vuotiaat
	Ryhmämaksu	80 €	250 €	400 €
	Ryhmän vastuuvallmentaja/ohjaaja	Emmi Kiljunen	Anu Nurmela	Aleksi Anttolainen
TALVI	Maanantai, valmennettu juoksuharjoitus	x	x	x
	Tiistai, valmennettu juoksuharjoitus		x	x
	Keskiviikko, aamutreeni klo 8.00-9.30			x
	Torstai, valmennettu juoksuharjoitus		x	x
	Perjantai, seurajumppa	x	x	x
	Valmennetut suunnistusharjoitukset 2-4 krt/kk		x	x
	Ohjattu suunnistusharjoitus 1-2 krt/kk	x		
KESÄ	Tiistai iltarastit, valmennettu suunnistusharjoitus	x	x	x
	Torstai, valmennettu juoksuharjoitus		x	x
	Valmennetut suunnistusharjoitukset 2-4 krt/kk		x	x
EDUT	Suunnistuskoulu (LSK)	Ohjaus/Ratamestarointi	110 €	Ohjaus/Ratamestarointi
	Valmennetut taitoharjoitukset		x	x
	Seuran kotimaan viikonloppu leirit -50%		x	x
	Kilpailumaksut 350 euroon saakka (normi 200€)		x	x
	Kilpailumaksut SM-sprintti, SM-keskimatka, SM-pitkä			x
	1-2 viikonloppuleiriä edustuksen kanssa			x
SITOUTUMINEN	Yhteisiin pelisääntöihin sitoutuminen	x	x	x
	Yhteisiin tavoitteisiin sitoutuminen		x	x
	Suunnistusharjoitusten suunnittelu ja toteuttaminen joidenkin harjoitusten osalta			x
	LSK (apu)ohjaaja/ratamestari	x		x
	Rastien haku osassa harjoituksia		x	x
Harjoituspäiväkirjan pitäminen ja jakaminen valmentajille				x
RYHMÄVALMENNUS	Kuukausittainen esimerkki harjoitusrunko		x	x
	Kuukausipalaverit			x
	Fysiikkaharjoittelu			x
	Taitoharjoittelu			x
	Urheilijan elämä ja tukitoimet			x
	Kisavalmistautuminen/analyysit			x
HUOMIOITA		Lasten suunnistuskoulun hirvet -ryhmän vanhemmat nuoret 13-14 vuotiaat voivat myös osallistua harrasteryhmän toimintaan (ryhmämaksu 80€). Harrasteryhmän toiminta ei sisälly Lasten Suunnistuskoulun kokonaisuuteen.	15-18-vuotiaat, jotka eivät tarvitse valmennuksellista tukea, voivat jatkaa tsempeissä.	