

# Idrottens skolläger 2026-27

## Friidrott

(Yläkoululeiritys)

### Riksomfattande idrottsläger för elever i årskurs 7–9. Ta ditt nästa steg i idrottskarriären.

#### Innehåll

- Personlig utveckling
- Professionell grenträning och allmän fysträning
- Skolgång i form av läxläsning och stöd
- Livshantering, vi går bl.a. igenom kost, sömn, mental träning, attityder, självbild, självkänsla, självförtroende, målsättningar, fysträning mm.
- Datum för lägren finns på hemsidan

#### Till vem

Träningslägren är riktade till dig som går i årskurs 7 till 9 som vill utvecklas som idrottare. I verksamheten ingår 4 st. läger

#### Studier

Studierna förverkligas med 2–3×45 minuter läxläsning per dag.

#### Livshantering

Vi använder bl.a. Finlands olympiska kommittés material Kasva Urhelijaksi, som bl.a. är uppbyggd kring att lära sig hantera livet, skapa motivation och glädje, hantera avgörande moment till idrottslig framgång, skapa långsiktiga attraktiva mål mm. Omfattning 1×45 min/dag.

#### Träning

- Grenträning 1 gång per dag.
- Allmän fysträning/test/ återhämtningsträning görs 1 gång per dag.
- Stöd i träningsupplägg mellan lägren.
- Testning och uppföljning.

#### Professionell träning

**Grenträning:** Sprint: Mats-Johan Hagman, Medel och långdistans Joakim Träskelin Stav Mikael Westö, Längd/Tresteg Simon Sundsten, Höjd Richard Östman, Slägga David Söderberg, Spjut Martin Grandell, Kula Robert Häggblom, Diskus Frantz Kruger och Jonas Solvin

**Fysträning:** David Söderberg, Saara Norrgrann, Joakim Träskelin

**Livshantering:** Saara Norrgrann, Diana Haldin, Joakim Träskelin, David Söderberg med flera

#### Ansök senast 1.9.2026

Ansökan till verksamheten via folkhälsans webbsida

[www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager](http://www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager)

#### Pris

275 € måndag–torsdag, för tilläggsdygn faktureras 60 €.

I priset ingår logi med helpension (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål) samt studiematerial

#### Förfrågningar

Joakim Träskelin, joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782.

Vi ses på Norrvalla!

