

Millainen on aktiivisesti harjoittelevan nuoren urheilijan arki?

# Tavoitteet

TEKSTI: Paula Salmela KUVAT: Paloniemen perheen albumi, Paula Salmela

Tavoitteena  
yli 12-vuotiailla urheile-  
villa lapsilla ja nuorilla tulisi  
olla vähintään 18 tuntia  
liikuntaa ja urheilua viikossa  
– osa omatoimista ja osa  
ohjattua.



Luodakseen perustaa kilpaurheilu-uralle tai jopa päästäkseen huipuksi huippujen joukkoon tarvitaan lahjakkuuden lisäksi huomattava määrä sekä laadukasta ohjattua harjoittelua että innostusta omaehtoiseen liikuntaan. Kysyimme kahdelta nuorelta urheilijalta, kuinka heidän arkensa toteutuu. Kuinka viikkokalenteriin on mahdollista sijoittaa lajiharjoittelua ja monipuolista liikkumista noin 18–20 tuntia?

## Klaus Verlin (s. 1994)

**Laji:** judo, alle 17-vuotiaat/alle 60-kiloiset

**Seura:** Hontai Judo ry, Helsinki

**Harrastusvuosia:** n. 10

**Lajiharjoitukset:** 1,5h x 6/vko

**Kokonaisliikuntamäärä viikossa (arvio):**

9h lajiharjoituksia + 6h (3x2) oheisharjoitteita + 3h koululiikuntaa + 4h arkiliikuntaa = yhteensä 22 h/vko.

Viikonloppuleirit/-kilpailut nostavat määrää 5–10h.

**Lajileirit:** 5 kertaa vuodessa

**Harjoitus- ja pääkilpailuja:** noin 15 vuodessa

**Tavoite:** Mahdollisimman korkealle!

