



**Kansainvälinen
jakso Sierra
Nevadassa**

VAT 2022 Kansainvälinen jakso CAR Sierra Nevada, Espanja

Valmennuksen osaamisalan kokonaisuutta suorittavilla valmentajilla on upea mahdollisuus osallistua Suomen Urheiluopiston järjestämälle kansainväliselle opintojaksolle, joka suuntaa Espanjaan, Sierra Nevadan vuoristoon. Harjoituskeskus sijaitsee 2 320 metrin korkeudessa ja on sijaintinsa vuoksi erikoistunut korkeanpaikanharjoitteluun. Keskus toimii myös monien Espanjan Olympiakomitean alaisten lajiliittojen harjoituskeskuksena.

Kansainvälinen jakso keskittyy kuormittumisen ja palautumisen seurantaan sekä tähän perustuvaan harjoittelun ohjelmointiin. Jakso toteutetaan 1.9.-30.11.2022 välillä ja on kestoltaan noin 5-7 vuorokauden mittainen. Matka ei sisälly tutkinnon hintaan.

KV-JAKSOLLA OPISKELIJA TUTUSTUU MM.

- yleisesti korkeanpaikan harjoitteluun
 - Tätä varten osallistujat voivat ottaa mukaan myös omia urheilijoita (urheilija maksaa erikseen).
- erilaisiin kuormittumisen ja palautumisen mekanismeihin niin hermolihasjärjestelmää kuin hengitys- ja verenkiertoelimistöäkin kuormittavan harjoittelun puitteissa
- päivittäisen harjoittelun ohjelmointiin
- muiden maiden huippu-urheilujärjestelmien rahoitukseen sekä kansainvälisen tason harjoitteluun
- espanjalaiseen seuratoimintaan.

ARVIOIDUT MATKAKUSTANNUKSET

- **Majoitus**
 - Noin 76€/hlö/vrk, 2 hlö huoneissa
 - Noin 90€ hlö/vrk, 1 hlö huoneissa
 - Sis. kolme ateriaa/päivä, liikuntatilat, luennot ja esitykset
- **Lennot**
 - Noin 200-300€/hlö (riippuu lentoyhtiöiden hinnoittelusta)
- **Lentokenttäkuljetukset Espanjassa**

**Lue lisää CAR Sierra Nevadasta:
carsierranevada.com**

