



TUISKUN MÄKIKOTKA

Alle 9-vuotiaat – K6
Innostu mäkihypyistä!

Kehitetään

Motorisia perustaitoja.

Monipuolista suksitaituruutta, hiihto merkittävänä osana.

Määrällisesti

Liikuntaa yhteensä 20h/vko.

Harjoituksia 1-2/vko, josta puolet oheisharjoittelua ja puolet hyppäämistä.

Huolehditaan

Omista varusteista. Mäki-kavereista.

ILO vie ylöspäin!



KARPALON JUNIORIT

9–12 -vuotiaat – K15/K25/K38
Koukussa hyppäämiseen!

Kehitetään

Perustekniikkaa.

Monipuolisesti **yleistaitoja:** liikkuvuus, nopeus, kimmoisuus, peruskestävyys, voima.



Määrällisesti

Harjoituksia 4-5/vko, josta puolet oheisharjoittelua ja puolet hyppäämistä. Hyppyjä 1000/vuosi.

YHTEISHENKI vie seuraavaan mäkeen!

HOPEASOMPALAISET

12–15 -vuotiaat – K38/HS70/HS100
Lennän pidemmälle!

Kehitetään

Lajitaitoja yksilöllisesti.

Lajiyymmärrystä urheilijan ominaisuuksien kautta. Hiihdon lajitekniikkaa.



Kannustetaan

Kasvua urheilijaksi: fyysiset, henkiset, sosiaaliset taidot koetuksella.

Yhdistetyn harjoitteluun.

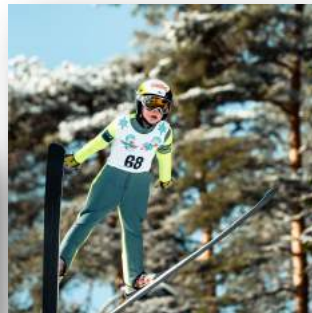
Määrällisesti

Harjoituksia 4-6/vko, lajinomaisuus kasvaa. Hyppyjä 1000/vuosi.

Kilpaileminen on kivaa!

ISOJEN MÄKIEN KOTKAT

15–19 -vuotiaat – HS70/HS100/HS130
Latu on auki – oma halu vie korkealle!



Kehitetään

Fysiikkaa kovalle tehoharjoittelulle.

Nopeusvoimaa.

Ammattimaisuutta.

Lajitaitojen ja toistojen harjoittelua maksimiin.

Vahvistetaan

Yksilöllistä

välineymmärrystä.

Joukkuehenkeä.

Testausta ja seurantaa.

Siivet kantavat kansainvälisille mäkiareenoille!



MÄKIKOTKAT

Yli 19-vuotiaat – HS100/HS130
Tavoitteena tulos!

Kehitetään

Perus- ja maksimivoimaa.

Mielikuvaharjoittelua ja psyykkisiä ominaisuuksia.

Vahvistetaan

Tukitoimien saatavuutta.

Kokonaisvaltaista urheilijan elämää.

Testausta ja seurantaa.

Tuetaan

Kilpailupolkua.

Ammattimaisuutta.

Maailman mäet valloituksessa!

