

ENDURO-AKATEMIA

Enduro-akatemia on uusi valmennusryhmä, joka on tarkoitettu nuorille enduro- ja dh-kuskeille, jotka haluavat kehittyä lajissa aina kansainväliselle tasolle asti.

Akatemia-valmennus tarjoaa mahdollisuuden tavoitteelliseen maastopyöräenduron harjoittelun nuorille kuskeille. Ryhmä on suunnattu 14-21-vuotiaille ja on osallistujien on oltava nuoresta iästään huolimatta kokeneita kuljettajia sekä motivoituneita omatoimiseen harjoitteluun. Ryhmän koko rajataan toistaiseksi 8 jäsenen ohjauksen ja valmennuksen laadun varmistamiseksi.

Ryhmään haetaan avoimella hakemuksella (ohjeet jäljempänä).
Toiminta käynnistyy joulukuussa 2020 ja jatkuu toukokuuhun 2021.
Kilpakauden aikaisesta toiminnasta tehdään linjaus myöhempänä ajankohtana.

Valmennuksen sisältö

Enduro-akatemia tarjoaa tukea motivoituneille ja tavoitteellisesta harjoittelusta kiinnostuneille nuorille kuljettajille seuraavin tavoin:

- **Ajotekniikkaharjoitukset 1-2 kertaa kuussa, vuodenajasta ja kauden vaiheesta riippuen. Kesto n. 3-4 h / kerta**
- **Fysiikkaharjoitukset 1-2 kertaa kuussa, vuodenajasta riippuen.**
- **Harjoitusohjelma, jota toteutetaan omatoimisesti yhteisten harjoituskertojen välissä.**
- **Tiiviin ja hyvällä yhteishengellä varustetun ryhmän, joka tarjoaa kehitysalustan useaksi vuodeksi eteenpäin.**
- **Säännöllinen yhteydenpito valmentajiin.**

Toiminta ja harjoitukset keskittyvät pääasiassa PK-seudulle.
Harjoitusten tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan/sovitaan osallistujien kesken.
Fysiikkaharjoitukset pidetään OP Centerillä Pasilassa, osoitteessa Pasilankatu 10.

Osallistumisen hinta on noin 100 €/kk. Tarkka hinta ilmoitetaan myöhemmin ryhmäkoon varmistuessa.

ENDURO-AKATEMIA

Valmentajat

Jukka Mäennenä, vastuu- ja fysiikkavalmentaja

Jukka Mäennenä on BMX- ja maastopyöräilyn harrastaja yli 15-vuoden kokemuksella. Päättyönään hän tekee fysiikkavalmennusta ja kouluttaa liikunta-alan ammattilaisia PT-Akatemiassa. Lisäksi hän kirjoittaa freelancerina pyöräilyyn liittyvistä aiheista Fillari-lehteen ja Tekniikan Maailmaan. Jukka on kirjoittanut keväällä 2018 ilmestyneen Maastopyöräkirjan ja syksyllä 2019 julkaistun Voimaharjoittelu – teoriasta parhaisiin käytäntöihin -teoksen.

jukka.maennena@gmail.com

040 5147531

@jukka4130

www.super-sets.com

www.4130.fi



Tuukka Westerholm, ajovalmentaja

Olen juuri 18 vuotta täyttänyt SM-tason DH- ja Enduro-kuljettaja.

Kaudella 2019 voitin alle 21-vuotiaiden endurosarjan Suomen mestaruuden ja kaudella 2020 tarkoituksena oli edustaa Suomea alamäkipyöräilyn maailmanmestaruuskilpailuissa, mutta vuosi meni loukkaantumisista toipuessa. Pyöräilyn kanssa saman aikaisesti käyn kovaa tahtia koulua Hyvinkään Sveitsin lukiossa huippu-urheiluvalmennuksessa.

0400 576969

@tuukkawe



ENDURO-AKATEMIA

Hakeminen

Akatemia-valmennukseen valitaan 6-8 osallistujaa hakemusten perusteella. Avoimet hakemukset tulee toimittaa **1.12.2020** mennessä sähköpostiosoitteeseen: info@mtb-enduro.fi

Lisätiedot

Enduro-akatemia on EBA ry:n alaista toimintaa ja jatkoa jo useamman kauden toimineelle Endurojunnu-valmennukselle.

Lisätietoja Enduro-akatemia-valmennuksesta antaa EBAn junioritoimintavastaava Sami Maukonen, 040 5089766 tai akatemia-valmentajat Jukka Mäennenä ja Tuukka Westerholm.