





RUKAN YSITIIMI 2022-2023

- Rukan alppikoulun omassa ysitiimissä opetellaan alppihiihtäjän arkea sekä valmentaudutaan tavoitteellisesti. Ysitiimi integroituu vahvasti alppikoulun ohjelmaan.
- Urheilijat voivat käydä koulua Kuusamossa tai kotipaikkakunnalla ja osallistua nuorille urheilijoille räätälöityyn päivittäisvalmennukseen noin kahden viikon mittaisissa jaksoissa.
- Ysitiimin ohjelma sisältää myös kilpailuja kauden aikana. Urheilijat maksavat lukukausimaksun sekä matkakulunsa.



Ysitiimin urheilijalta vaaditaan

Oma-aloitteisuutta sekä elämänhallintataitoja.

Ysitiimin ohjelma alkaa 2.-7.5.2022 ensimmäisellä Rukan lumileirillä, jolloin käydään läpi harjoitusvuoden rakentumista ja suunnitellaan tulevaa vuotta.

- Rukan lumileiriä seuraa kesän fysiikkaleiritys Kuusamossa:
 - Kesäkuu 15.-20.6.2022, Heinäkuu 4.-9.7.2022, Elokuu 4.-9.8.2022

Tämän jälkeen arkiharjoittelu jatkuu Kuusamossa viikolla 40. Kausisuunnitelma julkaistaan kokonaisuudessaan toukokuussa 2022.

Ysitiimiin on käynnissä jatkuva haku osoitteessa: vrua.fi

- Tiedustele lisää mahdollisuuksista mika.pelli@kuusamo.fi



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia
Vuokatti / Sotkamo
Ruka / Kuusamo
Kajaani



@vuokattirukaurheiluakatemia



@VuokattiRukaUA



@Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia



@Vuokatti_RukaUA