



## PM-ryhmän toimintasuunnitelma 2023-2024

- Mahdollisuus osallistua aamuharjoituksiin 1-3x/vko Mäkelänrinteessä. Ohjattu aamuharjoittelu on tarkoitettu täysipainoisesti harjoitteleville urheilijoille, ja tarjottavien harjoitusten määrä riippuu urheilijan toiveen ja tarpeen lisäksi valmentajaresurseista sekä urheilijan henkilökohtaisesta tilanteesta.
- Oheisharjoittelu mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan ulkopuolisen asiantuntijan johdolla. Syksyllä 2023 pilates yhdessä PM-ryhmän kanssa.
- Fysioterapiayhteistyön jatkaminen pääkaupunkiseudulla harjoitteleville urheilijoille
  - Huoltava harjoitus tiistaiaamuisin Urhean fysioterapeutin johdolla
  - Kaksi henkilökohtaista tapaamista vuodessa fysioterapeutin kanssa
  - Mahdollisuus ostaa lisää henkilökohtaisia aikoja (uimahyppyjen kiintiön puitteissa)
  - Omavastuu 200e (laskutetaan puolivuosittain).
- Fysiikkavalmennus ja/tai testaus Urhean kanssa sovittavalla tavalla
- Kotimaan leiripäiviä / tapahtumia mahdollisuuksien mukaan yhdessä maajoukkueen kanssa
  - Lopulliset päätökset tapahtumien toteutumisesta ja tarkoista ajankohdista/paikoista tehdään myöhemmin.
- Harjoitteluun liittyvän seurannan toteuttaminen kulloinkin pyydetyllä tavalla
- Urheilijan terveystarkastukset tarvittaessa
- Kv-kilpailumatkat erikseen ilmoitetulla tavalla. Liiton tuki nimettyihin kilpailuihin 200e PM-ryhmän urheilijoille. PM-ryhmän urheilijoita voidaan harkinnanvaraisesti ottaa mukaan maajoukkueen kilpailumatkoille.