



Maajoukkueiden toimintasuunnitelma 2023-2024

Toiminnan sisältö kaikille mj-ryhmille:

- Aamuharjoitukset 2-3x/vko Mäkelänrinteessä. Tarjottava harjoitusten määrä riippuu urheilijan toiveen ja tarpeen lisäksi valmentajaresursseista sekä urheilijan henkilökohtaisesta tilanteesta.
- Oheisharjoittelu mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan ulkopuolisen asiantuntijan johdolla. Syksyllä 2023 pilates yhdessä PM-ryhmän kanssa.
- Fysioterapiayhteistyön jatkaminen Urhean kanssa
 - Huoltava harjoitus tiistaiaamuisin Urhean fysioterapeutin johdolla
 - Kaksi henkilökohtaista tapaamista vuodessa fysioterapeutin kanssa
 - Mahdollisuus ostaa lisää henkilökohtaisia aikoja (uimahypyjen kiintiön puitteissa)
 - Omavastuu A-maajoukkueen urheilijoille 50e ja B-maajoukkueen urheilijoille 100e (laskutetaan puolivuositain).
- Fysiikkavalmennus ja/tai testaus Urhean kanssa sovittavalla tavalla
- Kotimaan leiripäiviä / tapahtumia
 - 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 nuorten kilpailuihin 300-400e. Nuoret voivat vaihtoehtoisesti kohdistaa tuen myös nimettyihin aikuisten kilpailuihin Nuorten Olympiavalmentajan kanssa tarkemmin sovittavalla tavalla.



Aikuisten B-maajoukkueurheilijoille tuetaan 50% neljään näyttötapahtumaan osallistumisesta. Nuorista aikuisiin kesken kauden eli keväällä 2024 siirtyviä urheilijoita tuetaan vielä kevään ajan samalla tavoin kuin nuoria.