

Jyväskylän Urheiluakatemia tarjoamat akatemiasisällöt jääkiekkoilijoille (JYP).

Akatemiakortti: Jääkiekkoilijan akatemiakortti JYP – rajaton harjoituspaikkojen käyttö (2krt. / vrk.)

Jääkiekon akatemiaaika: 1.5. – 30.4.

Jääkiekon harjoitusvuorot						
maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
8:15-9:15 aamutreeni yläkoulu	8:00-9:30 aamutreeni lukio	7:00-9:15 aamutreeni yläkoulu				
8:00-10:30 aamutreeni lukio			10:00-12:30 aamutreeni lukio		Omaehtoinen jäävuoro (pelikaudella)	Omaehtoinen jäävuoro (pelikaudella)
15:30-16:20 Omaehtoinen jäävuoro						

Akatemiakorttiin kuuluvat palvelut

- Akatemian olosuhteranke (harjoituspaikkojen käyttö 2krt. / vrk.)
- hapenotto-tasotesti luistellen KIHUn laboratoriossa (B1, B2, C1)
- Jääkiekkolehtorin opinto-ohjauspalvelut (Mika Lievonen)
- Akatemian omaehtoiset jäävuorot. (maanantai C1-C2 pelaajille) (viikonlopun jäävuorot kokoonpanon ulkopuolisille pelaajille)

Yleiset akatemiaurheilijan edut

Hieronta

**Laillistettu
urheiluhieroja/hieroja
Jyrki Jokinen,**

040 5654 621, Monitoimitalo

**Urheiluakatemiakortilla -
20% hierontahinnoista.**

Hinnasto:

Aika	Norm.hinta (JUAhinta)	
30min	30€	(24€)
45min	40€	(32€)
60min	50€	(40€)
90min	70€	(56€)

Harjoituspaikat

Omien lajikohtaisten harjoituspaikkojen lisäksi kaikilla Jyväskylän Urheiluakatemia urheilijoilla on käytössä kyseiset harjoittelupaikat:

- Monitoimitalon kuntosali
- Graniitin kuntosali
- Hipposhalli
- Vesiliikuntakeskus AaltoAlvari
- Sulkapallovuorot monitoimitalon vahtimestareilta varaamalla

Testaus ja laboratoriotointa

- Testaus- ja laboratoriotointa Sports Lab Jyväskylässä akatemiahinnaston mukaan
- Ilmoittautuminen ja ohjeet testeihin akatemian kautta
- Akatemiaurheilijahinnaston mukaan, esim. PVK 14,00€, PVK + Ferritiini 25,50€, Tasotesti 58,00€, Firstbeat hyvinvointianalyysi 99,00€
- Ajanvaraus labroihin
→ Sirpa Vääntinen, 040 841 5998, sirpa.vantinen@kihu.fi

Psyykkinen valmennus

- Psyykkisen valmennuksen asiantuntijatuki Marko Malvela
- Ajanvaraus:**
<https://nettiaika.fi/JyvaskylanUrheiluakatemia#/>

Ravintovalmennus

- Ruokapäiväkirja –analyysi, palaute ja jatko-ohjeet, 150€
- Henkilökohtainen ravintokonsultaatio
→ Hinta laajuuden ja sisällön mukaan

Lääkäri

- Lääkäreiden ilmainen konsultointi urheilulukion aamuharjoituksissa
- Erikoistuvan urheilulääkärin vastaanotto 30min, 40,00€/käyntikerta (kiHU)
- Erikoislääkärin vastaanotto 60,00€/kerta
- Urheilulääkärin soittoaika 20,00€/10min
- Ajanvaraus: <http://jyvaskylanurheiluakatemia.fi/palvelut/>

Fysioterapia

- Lukiolaisten fysioharjoitukset (Juuso Sillanpää) urheilulukion LIV-tunneilla ma, ti, to
- Henkilökohtaiset fysioajat sovitaan suoraan Juuson kanssa, 0400 989 455, juuso.sillanpaa@kihu.fi

Hyvä tietää

- **Akatemiaurheilijoille akatemiaruoka Monnarin Lounaskahvilassa arkisin klo 14-18 4€**
- Akatemiaurheilijoilla käytössä opinto- ja uraohjauspalvelut
- Akatemiارانnekkeen käyttö on aina henkilökohtaista
- Kaikki akatemian urheilijoille kuuluvat palvelujen hinnat ovat omavastuuhintoja

LähiTapiola Keski-Suomi tarjoaa akatemiaurheilijoille henkilövakuutuksiin 15% alennuksen

- Tarjouspyynnöt ja lisätiedot, Timo Rautiainen, 050 394 7625, timo.rautiainen@lahitapiola.fi

Jääkiekkoilijoiden akatemiayhdyshenkilö:

Mika Lievonen
mika.lievonen@gradia.fi
040 341 4853

Kaikkien asiantuntijoiden, valmentajien ja akatemian toimiston yhteystiedot Jyvaskylän Urheiluakatemia nettisivuilta
www.jyvaskylanurheiluakatemia.fi

