



Lohjan Yhteislyseon
lukio

URHEILUVALMENNUS

Liikunnan henkilökohtaiset opintojaksot

HAKEMUS 2026 – 2027

**Urheiluvalmennus = LI16 –
LI25**
**Liikunnan henkilökohtaiset
opintojaksot**

Opintojaksojen tavoitteena on tukea Lohjan Yhteislyseon lukion urheilijan uraa ja valmentautumista.

Opintojaksojen opiskelijoille asetetaan seuraavat vaatimukset:

- Valmentautumisen tulee olla tavoitteellista (alkanut jo perusopetuksen aikana).
- Opiskelijalla on valmentaja, joka toimii tarvittaessa yhteistyössä lukion liikunnanopettajan kanssa.
- Harjoitusohjelmat toimitetaan lukion liikunnanopettajalle.
- Urheilija pitää harjoituspäiväkirjaa.
- Opintojaksot ovat valinnaisia koulukohtaisia liikunnan opintojaksoja ja suorituksen hyväksymisestä päättävät lukion liikunnanopettajat.

Urheiluvalmennukseen hakeminen tapahtuu lukioon hakemisen yhteydessä.

**Palauta täytetty hakemus liitteineen 17.3.2026
klo 15.00 mennessä.**

MYÖHÄSTYNEITÄ HAKEMUKSIA EI HUOMIOIDA!

Palautusosoite: Lohjan Yhteislyseon lukio
Juha Nurmi
Karstuntie 6
08100 LOHJA

Lisätietoja

Juha Nurmi apulaisrehtori	044 369 1480	juha.nurmi@lohja.fi
Anna Sauvola liikunnanopettaja	044 374 0740	anna.sauvola@edu.lohja.fi
Jussi Hormavirta liikunnanopettaja	044 374 1470	jussi.hormavirta@edu.lohja.fi

Hakijan nimi (suku- ja etunimi)			
Lähiosoite		Henkilötunnus	
Postinumero		Postitoimipaikka	
Puhelin		Sähköpostiosoite	
Urheilulaji		Urheiluseura	
Valmentajan nimi ja yhteystiedot			

Hakija täyttää	<p>Päälajisi parhaimmat saavutukset ja tulokset tähän mennessä. Kerro ikäluokka ja/tai tasoluokka, millä tällä hetkellä kilpailet. Mitä muita lajeja olet päälajisi lisäksi jossakin vaiheessa harrastanut?</p>
	<p>Mihin pyrit urheilu-urallasi (unelma/haave)?</p>

Hakija täyttää

Tulevan kauden tavoitteet.

Mikä motivoi sinua urheilemaan?

Miksi sinut pitäisi valita lukion urheiluvalmennukseen?

Hakija ja valmentaja täyttävät yhdessä	Tyypillisen viikon harjoitusmäärät (tuntia/viikko) mukaan lukien laji- ja muu harjoittelu. Liitä mukaan kyseisen viikon harjoitusohjelma liitteenä.
---	---

Valmentaja täyttää	Suositus perusteluineen.
---------------------------	--------------------------

Allekirjoitukset	Paikka ja päiväys	Hakijan allekirjoitus ja nimenselvennys
	Paikka ja päiväys	Valmentajan allekirjoitus ja nimenselvennys