

# Fillarilla treeneihin 9.-17.5.2015

Kirje huoltajille

Jyväskylän Pyöräilyseura ja Kasva urheilijaksi Jyväskylässä haastavat kaikki keskisuomalaiset urheiluseurat fillaroimaan treeneihin Jyväskylän seudun Pyöräilyviikolla 9.-17.5.2015. Kevään kunniaksi teemana on fillarointi harkkoihin.

Nuoren tulisi liikkua ja harjoitella vähintään 20 tuntia viikossa. Tunteja kertyy harjoituksista, peleistä ja kilpailuista, mutta ajallisesti suurin merkitys on arkiliikkumisella ja omatoimisella harjoittelulla. Nuori urheilija saa lisättyä omaa liikuntamääräänsä helpolla ja mukavalla tavalla kulkemalla lihasvoimin harjoituksiin ja kouluun. Koulumatkansa pyörällä kulkevilla on todettu olevan esimerkiksi parempi tasapaino. Myös koulumenestyksellä ja koulumatkaliikunnalla on todettu olevan yhteys.



Pyöräily on hauskaa, helppoa ja mukavaa niin lapsille kuin aikuisille. Voit kannustaa lastasi fillaroimaan näyttämällä itse mallia liikkumiseen ja kannustaa tarttumaan Fillarilla treeneihin -teemaviikkoon. Keväisin on myös hyvä tarkistaa pyörän kunto. Huolletulla pyörällä on mukavaa ja turvallista pyöräillä. Voitte myös järjestää yhdessä nuorten kanssa samalla seudulla asuvien kanssa yhteisen treenimatkan fillaroiden tai fillaroida yhdessä treeneihin. Joskus pieni tsemppaus tekee ihmeitä!

Tartutaan siis yhdessä haasteeseen ja fillaroidaan keväällä treeneihin!



[www.pyorailyviikko.fi](http://www.pyorailyviikko.fi)