

# Fillarilla treeneihin 6.–14.5.2017

Kirje huoltajille

Jyväskylän Pyöräilyseura ja Kasva urheilijaksi Jyväskylässä haastavat taas kerran kaikki keskisuomalaiset urheiluseurat fillaroimaan treeneihin Pyöräilyviikolla 6.–14.5.2017. Viikko on täynnä pyöräilyn iloittelua!

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. Yhdessä kaverin tai huoltajien kanssa fillarointi lisää myös mukavia sosiaalisia hetkiä elämään.



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 ja kypärän kunto. Huolletulla pyörällä on mukavaa ja turvallista pyöräillä. Liikennesääntöjä ei voi koskaan opetella liikaa eli yhdessä on hyvä kerrata myös pyörällä liikkumisen säännöt. 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)