

Valmennussuunnitelma Freeride Academy 2025-26

Kauden 2025-2026 päivittäisessä valmennuksessa on mukana neljä-kuusi vapaalaskijaa akatemian valmentajan suunnittelemana ohjelmoinnilla ja yksi maastohiihtäjä, joka harjoittelee omalla ohjelmoinnilla Freeride Academyn harjoitusvuoroilla. Akatemian valmentaja seuraa harjoittelua ja mm. varmistaa, että voimaharjoittelun tekniikat ovat oikeita ja harjoite kohdistuu kehittämään niitä ominaisuuksia, mitä omavalmentaja on suunnitellut. Tämän lisäksi yleisvalmennuksen kurssin valinneilla on yhteinen harjoitus Freeride academyn tiistain aamuharjoituksissa, joka on sisällytetty lukujärjestykseen kahdelle ensimmäiselle oppitunnille.

Päivittäisen valmennuksen lisäksi akatemian toimintaan osallistuu neljä-kuusi urheilijaa leirivalmennuksen muodossa.

Lopullinen urheilijamäärä tarkentuu elokuun alkuun mennessä.

Freeride vuosisuunnitelma

Oheinen taulukko esittää suunnitelman kauden rytmyksestä eri lajissa vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi:

	peruskuntokausi		Lajinomainen PK		keinolumikauusi		Lonnonlumikauusi					ylimeno	kesäharj	
	Elo	syys	loka	marras	Joulu	Tammi	helmi	maalis	maaliskuu	Huhti	touko	Kesä	Heinä	elo
PK	PK	PK	PK										PK	PK
LPK				LPK	LPK	LPK								
Nopeus			Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus		
Nopeuskestävyys		Nopeuskestävyys	Nopeuskestävyys	Nopeuskestävyys										
Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji	Taito/laji
PV	PV	PV	PV	PV									PV	PV
NV				NV	NV	NV	NV	NV	NV	NV	NV			
KV			KV	KV	KV	KV	KV	KV	KV	KV	KV			
MV				MV		MV		MV	MV					

Peruskuntokausi

Peruskuntokaudella liikutaan maastossa hyödyntäen Muonion alueen tunturistoa ja muita luontoliikkumismahdollisuuksia, sekä Muonion urheilukenttää ja Liikuntasaleja ja liikuntasalin kiipeilyseinää osana taitoharjoittelua. Oheisharjoittelu tapahtuu Lappian

salissa, sekä tarpeen mukaan Tunturilapin Kuntoutuksen kuntosalilla sekä Muonion alakoulun kuntosalilla.

Oheisharjoittelussa painopiste on perusvoiman kehittämisessä.

Lajinomainen peruskuntokausi

Lumikauden lähestyessä peruskuntoharjoittelu siirtyy lajinomaisemmaksi ja kun lunta on riittävästi, peruskuntolenkit tehdään hiihtovaeltaen. Samalla aletaan kasvattamaan lajitaitoa myös hiihtovaelluksen osalta. Itse lajiharjoittelu tässä vaiheessa kautta tapahtuu hissihiihto johtoisesti, jotta urheilijat saavat mahdollisimman paljon toistoja lajitaidon kehittämiseksi.

Oheisharjoittelussa perusvoiman lisäksi siirrytään lajinomaisen voimantuoton kehittämiseen, nopeusvoimaan ja nopeuskestävyysominaisuuksien kehittämiseen.

Keinolumikausi

Nimensä mukaisesti keinolumikaudella lajiharjoittelu tapahtuu hiihtokeskuksen rinnealueella ja keinolumella. Joko säilölumella tai tykkilumella. Tarkoitus on saada hiihtohissin tuoman toistojen kautta mahdollisimman hyvä lajitaito ja tuntuma laskuvälineeseen luonnonlumikautta ajatellen ja rinteiden ulkopuolisen maaston ja lumen vaihtelun tuomat haasteet huomioiden. Keinolumikaudella on myös hyvä aika hioa ja opetella uudet temput parkissa, jotta ne voi myöhemmin siirtää rinteiden ulkopuolisiin luonnon muotoihin esimerkiksi freeride-kilpailuissa.

Oheisharjoittelu on lajinomaista, nopeusvoimaa, kestävyysvoimaa ja maksivoimaominaisuuksien kehittämistä sekä läpi koko kauden jatkuvaa lihaksiston ja kehon huoltoa.

Luonnonlumikausi

Luonnonlumikaudella siirrytään hiihtokeskuksen rinnealueelta luonnonlumelle ja hoidettujen rinteiden ulkopuoliseen toimintaan. Tälle kaudelle ajoittuu myös suurin osa freeride-kilpailuista. Suomessa freeride kilpailuja on suunnitteilla kaudelle 2025-2026 olemaan kolme- neljä. Lappi Cupin yhteydessä järjestään kaksi kilpailua, todennäköisesti Pallaksella tammi-helmikuussa sekä Levillä maaliskuussa ja Pyhän Freekend freeride kilpailusta on tulossa kolmas Lappi Cupin osakilpailu freeride sarjaan. Tämän lisäksi mahdollisesti järjestetään Finnish Open keväällä 2026, järjestyspaikka ja aika on vielä avoin. Ulkomaan kilpailuista akatemian urheilijoilla on mahdollisuus osallistua Ride the



Cow -kilpailuun Hemavanissa Ruotsissa, Scandinavian Big Mountain Open -kilpailuun Ruotsin Riksgränsenillä sekä Innsbruck freeride Open -kilpailuun Itävallassa.

Oheisharjoittelu keventyy huomattavasti luonnonlumikaudella ja keskittyminen on lajin vaatimien ominaisuuksien ylläpidossa sekä kehon huollossa ja yleisen toimintavalmiuden, niin fyysisen kuin henkisen, ylläpitämisessä. Luonnonlumikausi on henkisesti kaikkein vaativin, kun lajisuoritusten vaatimustaso nousee. Myös loukkaantumisriski on suurimmillaan. Tämän takia on erityisen tärkeää keskittyä siihen, että keho ja ajatukset pysyvät hyvässä vireystilassa ja toimintavalmiina ja myös levätä riittävästi.

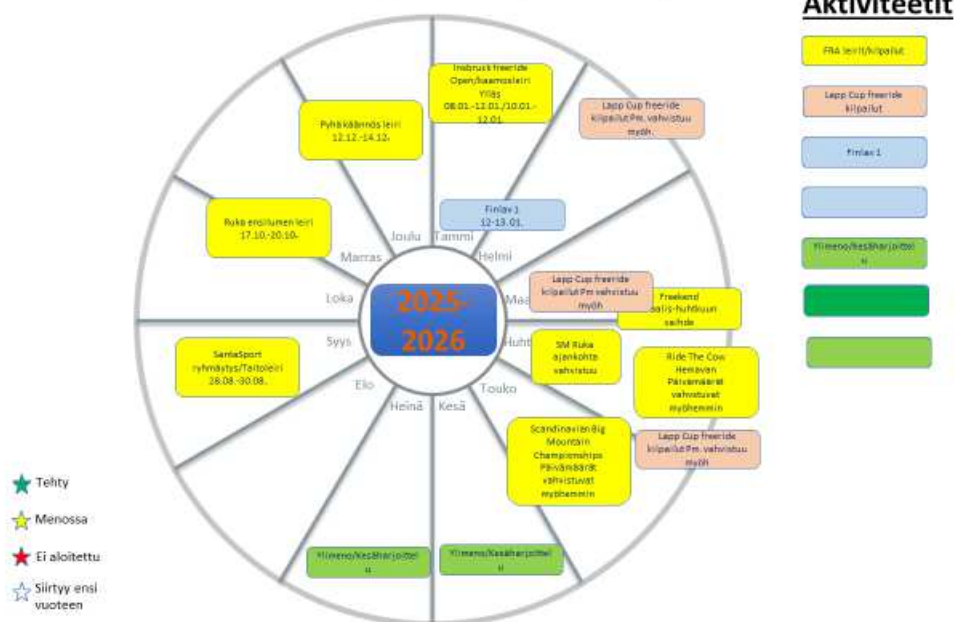
Ylimenokausi

Talvikauden jälkeen urheilijalla on ylimenokausi, jolloin annetaan kehon ja psyykkeen palautua talven rasituksista ennen, kuin aletaan valmistautua seuraavaan kauteen.



Leiritykset

Vuosikello esittää kauden 2025-2026 suunnitellun leirityksen:

Vuosikello – Freeride Academy Muonio (2025-2026)

Kaudelle 2025-2026 leirejä on suunniteltu yhteensä neljä ja yhteisiä kilpailumatkoja neljä; Innsbruck freeride Open Innsbruck Itävalta, Lappi Cup Freekend Pyhätunturilla, Ride the Cow Hemavan, Ruotsi sekä Scandinavian Big Mountain Championships Riksgränsen, Ruotsi sekä freeski SM-kilpailuiden yhteyteen suunniteltu freeride kilpailu. Konsepti ja ajankohta tarkentuu kesän/syksyn 2025 aikana. Leirityksestä syyslukukauden Santa Sportin, Rukan leirit sekä Pyhätunturin leirit. Leirien teemoitukset on suunniteltu tukemaan leirien ajankohdan vuosirytmien teemaa. Leiritysten toinen tehtävä on ajaa sisään toimintaan leirivalmennukseen osallistuvia nuoria ja kiinnittää heitä tulevaisuudessa laajempaan akatemiatoimintaan. Leirit ovat kestoaltaan kolmesta viiteen päivään.

Niko Program

Kaudella 2025-26 toteutetaan Niko Program-säätiön nuorille suunnattu lumiturvallisuuskoulutus. Koulutus on tukemassa Suomen koulutusjärjestelmän Finlav 1 koulutusta ja toimii pohjana tuleville lumiturvallisuuskoulutuksille.

Koulutukseen kuuluu yhteensä 5 noin kahden tuonnin luokkaopetusta ja yksi noin 6 tunnin mittainen koulutuspäivä maastossa. Koulutus ajoittuu Joulu-Tammikuulle ja maastopäivä toteutetaan Kilpisjärven leirin yhteydessä tammikuussa. Luokkaopetukseen voi osallistua myös etänä, jolloin leirivalmennuksessa olevat urheilijat pääsevät myös osallistumaan koulutukseen.

Ravitsemus ja elämänhallinta

Syyslukukauden aikana urheilijoiden kanssa käydään valmentajan johdolla hankkeen aikana yhdessä Lappian kokkiopettaja Sini Viinikan kanssa suunniteltu urheilijan ravitsemus koulutus. Koulutus on noin 3 x 2h luentoa ja yksi "kenttä" kerta joko keittiössä tai ruokakaupassa vierailen. Luennoille avataan Teams-yhteys, jolloin myös ulkopaikkakuntalaiset voivat osallistua koulutukseen. Elämänhallintaosuus koulutuksesta on 2-3 x 2h luentoa, jossa käsitellään mm. säännöllisen rytmin ja unen vaikutusta suorituskykyyn sekä urheilemisen psyykkisiä puolia ja niiden vahvistamista suorituksen ja elämänhallinnan parantamiseksi. Ohjeena sisällön luomisessa käytetään Olympiakomitean kehity huippu-urheilijaksi materiaalia.



Yhteistyö Lapland hotel Olos ja Pallas

Yhteistyö Lapland hotelsin kanssa jatkuu urheilijoiden kausikorttien muodossa sekä Lappi Cupin freeride sarjan Pallaksen osakilpailulla. Lappi Cup on matalan kynnyksen kilpailusarja, joka käsittää freeski, sekä freeride kilpailusarjan.

Yhteistyö Freeride Academy Insbruck

Insbruck freeride Academy tekee yhteistyötä Insbruckin kaupungin ja paikallisten oppilaitosten kanssa. Akatemiassa on tällä hetkellä yhteensä noin 60 laskijaa, joista niin sanotussa eliittiryhmässä laskijoita on 15 ja ryhmässä yksi valmentaja. Akatemian laskijoiden/oppilaiden ikähaarukka on alakoulusta lukioikäisiin.

Yhteistyö suunnitelma Muonion akatemian ja Insbruckin akatemian eliitti-ryhmän kanssa:
Kausi 2025-2026

Muonion akatemiaurheilijat on kutsuttu tammikuussa 2026 järjestettävään Insbruck freeride Open -kilpailuun, jonka järjestää Insbruck freeride Academy. Urheilijat osallistuvat kilpailuihin Muonion valmentajan sekä Insbruckin valmentajan ohjauksessa yhdessä Insbruckin eliittiryhmän laskijoiden kanssa.

Toukokuussa 2025 Insbruckin eliittiryhmän laskijoita osallistuu Scandinavian Big Mountain Championships (SBMC) -kilpailuun Riksgränsenillä, Ruotsissa. Urheilijat osallistuvat kilpailuihin Insbruckin valmentajan sekä Muonion valmentajan ohjauksessa yhdessä Insbruckin eliittiryhmän laskijoiden kanssa.

Yhteistyö Vuokatti-Ruka urheiluakatemia (VRUA)

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia (VRUA) kanssa on sovittu, että jatketaan yhteistyötä kaudella 2025-2026. Tulevalla kaudella yhteistyö on valmennuksellista tiedonvaihtoa, Muonion akatemian ensilumen leiri Rukalla, jolloin Muonion urheilijat pääsevät





tutustumaan Rukan freeski ja freestyle lumilautailun urheilijoihin ja valmentajiin ja sitä kautta laajentamaan verkostojaan.

Lisäksi on sovittu tiedotuksesta VRUA:n yläkoululeirityksessä oleville Muonion akatemian toiminnasta vaihtoehtona niille urheilijoille, jotka miettivät jatkoa yläkoululeiritysten jälkeen. Mm. Niille, jotka miettivät haluavatko jatkaa freeski/freestyle lumilautailu valmennuksessa peruskoulun jälkeen. Tämän kautta Muonio Freeride Academy pääsee osaksi VRUA akatemiavalmennuksen hakuprosessia kohdennetusti jo valmennuksessa oleviin nuoriin liittyen. Tavoitteena on laajentaa lajikulttuuria ja mahdollisuuksia urheilijapolun toteuttamiseen sekä osaltamme vähentää talviurheilussa nuorten harrastajien “drop out” määrää.

