

Valmennussuunnitelma Freeride Academy 2026-27

Kauden 2026-2027 päivittäisessä valmennuksessa on mukana viidestä seitsemään vapaalaskijaa akatemian valmentajan suunnittelemana ohjelmoinnilla päivittäisessä valmennuksessa sekä kahdesta neljään leirivalmennettavaa. Tämän lisäksi yleisvalmennuksen kurssin valinneilla on yhteinen harjoitus freeride academyn aamuharjoituksissa, joka on sisällytetty lukujärjestykseen.

Lopullinen urheilijamäärä tarkentuu kesän aikana.

Freeride vuosisuunnitelma

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

	peruskuntokausi		Lajinomainen PK		keinolumikausi		Lonnonlumikausi		ylimeno		kesäharj			
	Elo	syys	loka	marras	Joulu	Tammi	helmi	maalis	maalis	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			
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
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 hissiihto johtoisesti, jotta urheilijat saavat mahdollisimman paljon toistoja lajitaidon kehittämiseksi.

Oheisharjoittelussa perusvoiman lisäksi siirrytään lajinomaisen voimantuoton kehittämiseen, nopeusvoimaan ja nopeuskestävyyssominaisuuksien 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 järjestetään 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 Finish 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 lajisuuritusten 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

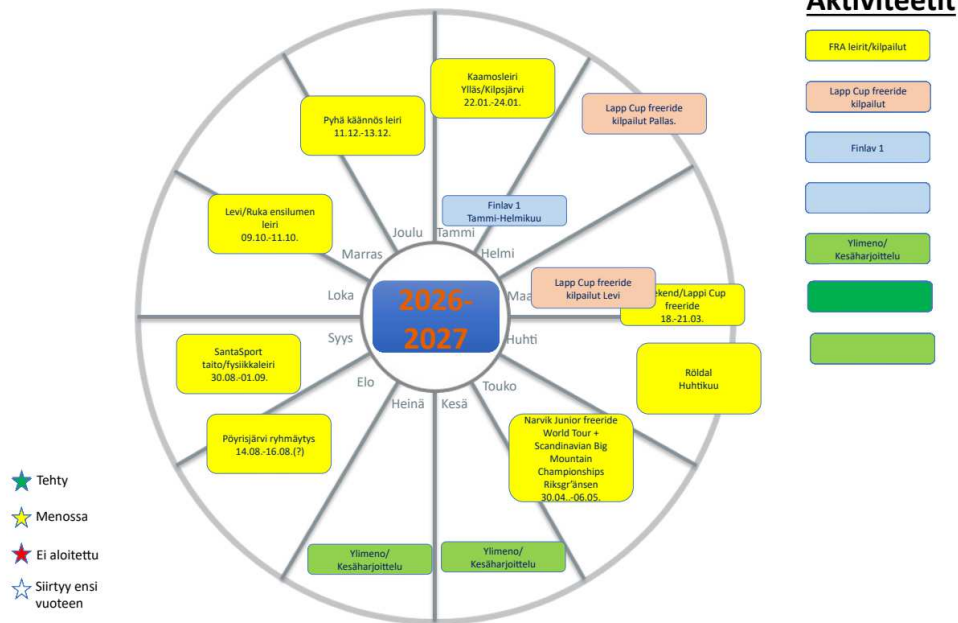
Talvikauden jälkeen urheilijalla on ylimenokausi, jolloin annetaan kehon ja psyykeen palautua talven rasituksista ennen, kuin aletaan valmistautua seuraavaan kauteen.



Leiritykset

Vuosikello esittää kauden 2026-2027 suunnitellun leirityksen:

Vuosikello – Freeride Academy Muonio (2026-2027)



Kaudelle 2026-2027 leirejä on suunniteltu yhteensä viisi ja yhteisiä kilpailumatkoja kolme; Lappi Cup Freekend Pyhätunturilla, FWT junior Røldal, Norja, sekä Scandinavian Big Mountain Championships Riksgränsen, Ruotsi. Kilpailutapahtumien ajankohdat tarkentuvat kesän/syksyn 2026 aikana. Leirityksistä syyslukukauden Santa Sportin, Levi/Rukan sekä Pyhätunturin leirien, sekä 2027 kaamosleirin 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 kestoltaan kolmesta viiteen päivään. Tämän lisäksi urheilijat voivat halutessaan osallistua ohjatusti Lappi Cup freeride -kilpailuihin, joita on kaudelle 2026-2027 suunniteltu kolme osakilpailua: Pallas, Levi sekä Pyhätunturi. Tarkemmat ajankohdat selviävät syksyllä 2026.



Niko Program

Kaudella 2026-27 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 joului-tammikuulle ja maastopäivä toteutetaan Kilpisjärven leirin yhteydessä tammikuussa. Luokkaopetukseen voi osallistua myös etänä, jolloin leirivalmennuksessa olevat urheilijat pääsevät myös osallistumaan koulutukseen.

Niko Programin käyneet urheilijat osallistuvat Finlav 1 kurssille.

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 luento 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 luento, jossa käsitellään mm. säännöllisen rytmien ja unen vaikutusta suorituskykyyn sekä urheilun psykologisia puolia ja niiden vahvistamista suorituksen ja elämänhallinnan parantamiseksi. Pohjana sisällön luomisessa käytetään Olympiakomitean kehity huippu-urheilijaksi materiaalia.





Yhteistyö Lapaland hotels Olos ja Pallas

Yhteistyö Lapaland 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 Innsbruck

Innsbruck freeride Academy tekee yhteistyötä Innsbruckin 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 Innsbruckin akatemian eliittiryhmän kanssa:
Kausi 2026-2027

Muonion akatemiaurheilijat Vierailivat tammikuussa 2026 Innsbruck Freeride Academyn (IFA) luona leirillä. Urheilijat osallistuvat lajivalmennukseen sekä IFA:n seurakilpailuihin Muonion valmentajan sekä Innsbruckin valmentajan ohjauksessa yhdessä Innsbruckin eliittiryhmän laskijoiden kanssa.

Toukokuussa 2027 Innsbruckin eliittiryhmän laskijoita osallistuu Scandinavian Big Mountain Championships (SBMC) -kilpailuun Riksgränsenillä Ruotsissa. Urheilijat osallistuvat kilpailuihin Innsbruckin valmentajan sekä Muonion valmentajan ohjauksessa yhdessä Innsbruckin eliittiryhmän laskijoiden kanssa. Kilpailumatkan yhteydessä IFA:n urheilijat vierailevat Muonion akatemian toimintaympäristössä yhteisessä valmennuksessa.

Yhteistyö Vuokatti-Ruka urheiluakatemia (VRUA)

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia (VRUA) kanssa on sovittu, että jatketaan yhteistyötä kaudella 2026-2027. Tulevalla kaudella yhteistyö on valmennuksellista tiedonvaihtoa.





Lisäksi on sovittu tiedotuksesta VRUA:n yläkoululeirityksessä oleville Muonion akatemian toiminnasta vaihtoehtona niille urheilijoille, jotka miettivät jatkoa yläkoululeiritysten jälkeen. Erityisesti urheilijoille, 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. Tavoitteena on laajentaa lajikulttuuria ja mahdollisuuksia urheilijapolun toteuttamiseen sekä osaltamme vähentää talviurheilussa nuorten harrastajien “drop out” määrää.

Freeride World Tour Academy (FWT Academy)

Muonion akatemia sai tammikuussa 2026 kansainvälisen FWT Academy sertifikaatin. Sertifikaatti avaa ovia kansainväliselle yhteistyölle muiden FWT Academy -organisaatioiden kanssa, pääsyn kansainväliseen tiedon vaihtoon lajin pääorganisaation kanssa sekä kansainväliseen valmennuskoulutukseen Muonion akatemian valmentajille. Lisää tietoa tulevista valmennuskoulutuksista on tulossa FWT -organisaatiolta syksyllä 2026.

