

# HARJOITUSOLOSUHTEIDEN OPTIMOINTI

Suunta Huipulle –webinaari 28.9.2022

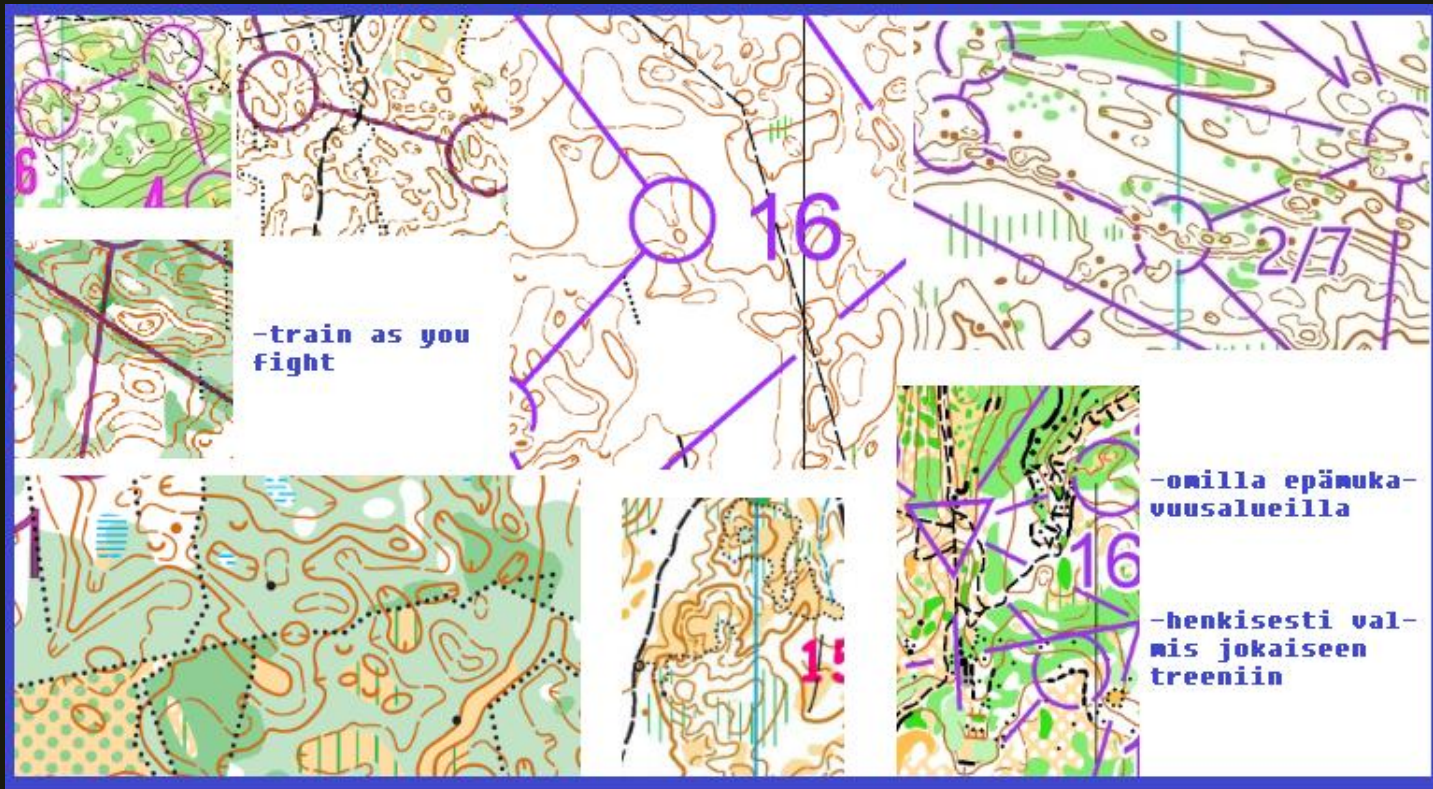
Samu Heiska



# Kuka ja mitä?

- edustussuunnistaja Turun Metsänkävijät
- nuorisovalmentaja Kouvolan Suunnistajat
- yrittäjä omalla toiminimellä (VAT)

- Päätaivoite määrittää mitä olosuhteilta vaaditaan
- Minkälaisia ominaisuuksia siellä vaaditaan? Fyysisesti ja taidollisesti
- Missä voin näitä elementtejä harjoitella?



Miksi?



# Mitä tarvitsee?



Motivaatio



Suunnitelma



Rahoitus

# Rahoitus?

Yhteistyökumppanit ja sponsorit

Työ

Seuran tuki

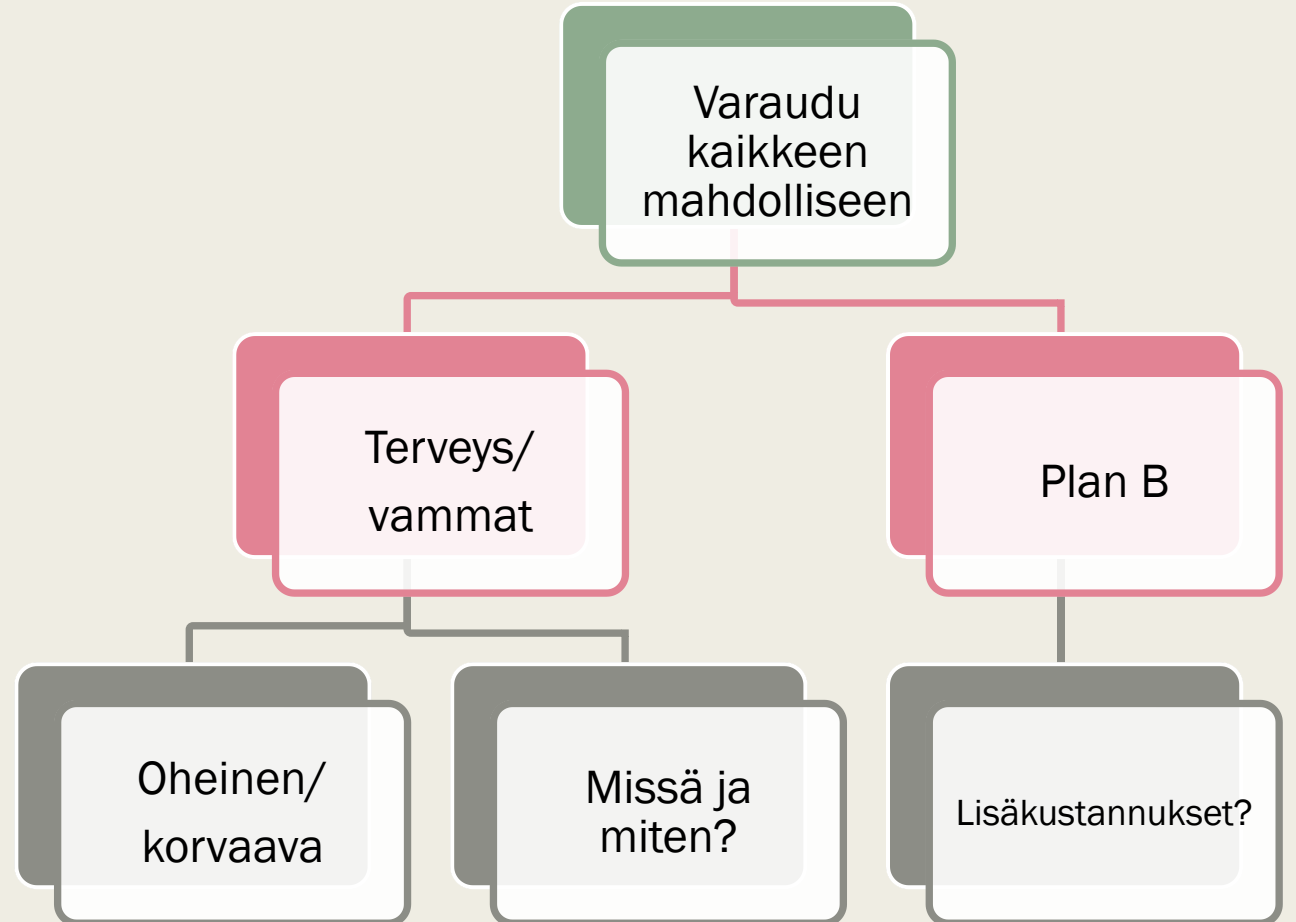
Muut tuet ja säästöt

Projektit





# Sudenkuopat?





# PERSEVERANCE

"DO OR DO NOT. THERE IS NO TRY"



KIITOS!

[samu.heiska@gmail.com](mailto:samu.heiska@gmail.com)