



2-ryhmä

Kevät 2007

Kevään uintikausi on alkaa tiistaina 9.1.2007 klo 19.

Harjoitusvuorot:

Tiistaina klo 19-20.30

Keskiviikkona klo 19.15-20.30

Torstaina klo 19-20.30

Sunnuntaina 10-12, vuorot alkavat 22.1.2007.

Harjoituksiin mukaan kahdet uima-asut, kahdet uimalasit (uikkarit ja uimalasit kuluvat), juomapullo, lättärit ja on suositeltavaa käyttää uimalakkia.

2-ryhmä jatkaa keväällä samalla miehityksellä
Jasmiina, Sara, Veera, Aleks, Mikko ja Ville.

Kalenteri:

Tammikuu: Harjoitellaan ja kerrataan tekniikoita, leiri.

Helmikuu: Peruskuntoa, uidaan pitkiä matkoja, yksi kisa.

Maaliskuu: Peruskuntoa, uidaan pitkiä matkoja ja kuntosalia, kaksi kisa, leiri.

Huhtikuu: Nopeustreenejä, tekniikan hiomista, yksi kisa.

Toukokuu: Kolme kisa.

9.1. Kevätkausi alkaa

12.-14.1. Harjoitusleiri Vierumäellä.

Lähtö Rajamäen uimahallilta perjantaina 12.1. klo 13.30.

3.2. Nummela-uinnit

18.-25.2. Talviloma, ei treenejä

10.3. Alge-uinnit Riihimäki

23.-25.3. Märkiön leiri

31.3. Aprilliuinnit Helsinki-Pirkkola

6.-9.4. Pääsiäinen, ei treenejä

14.-15.4. TYR-karnevaalit Espoo 50m allas

29.4.-1.5. Vappu, pitkä viikonloppu, ei treenejä

5.5. Onni Salon muistouinnit, Helsinki-Pirkkola

17.5. Helatorstai, ei treenejä

19.5. Särkänniemi-uinnit, yhteiskuljetus bussilla

27.5. Pitkikset, Espoonlahti 50m

Kilpailuihin mukaan kahdet/kolmet uima-asut, kahdet uimalasit, juomapullo, uimalakki, NurKun T-paita ja verkkarit ja mahdolliset eväät.

Terveisin valmentajat

Merja Sundström, 041-5507576, <mailto:merjasundstrom@hotmail.com>

Seppo Martinsaari, 044-2975612, <mailto:seppo.martinsaari@kolumbus.fi>