



# 1-ryhmä

**Syksy 2008**

**Syksyn uintikausi on alkaa tiistaina 12.8.2008 klo 19.**

Harjoitusvuorot:

Tiistaina klo 19-21

Keskiviikkona klo 19.15-20.45

Torstaina klo 19-21 punttisali klo 19-20.15, uinti klo 20.15(30)-21

Sunnuntaina 10-12

Sunnuntaina myös klo 9-10 jumppa/pelivuoro Rajakaaressa alkaen 24.8.

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

1-ryhmässä ovat Jasmiina, Laura, Sara, Aleks, Martin, Mikko, Santeri ja Ville.

Kalenteri:

Elokuu: Peruskuntoa.

Syyskuu: Tehoa ja nopeaa. Peruskuntoa 200-400 m, yksi kisa.

Lokakuu: Kovia nopeustreenejä 50-200 m. Leiri, yksi kisa ennen leiriä.

Marraskuu: Peruskuntoa, pitkiä 200-800 m. Yksi tai kaksi kisa.

Joulukuu: Nopeaa ja peruskuntoa. Yksi kisa.

12.8. Kevätkausi 2008 alkaa

27.9. [Tuusulanjärven uinnit, Hyrylä \(400 vu\)](#)

11.10. [Riihimäki-uinnit \(hyvät lajit\)](#)

18.-25.10. [Harjoitusleiri Calella:ssa, syyslomaviikolla ei treenejä](#)

8.-9.11. [Ikäkausimestaruusuinnit alkukilpailut](#)

29.11. [Nordea-uinnit, Lahti \(200 sku/ru/vu\)](#)

30.11. [JUK:n 20-vuotisuinnit, Järvenpää](#)

28.12. [TA-Rengas uinnit, Somero](#)

18.12. Syyskauden viimeinen treeni

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

[Muistakaa BlueCard kilpailulisenssi.](#)

Terveisin valmentajat

Merja Sundström, 041-5507576, [mailto:merjasundstrom\(at\)hotmail.com](mailto:merjasundstrom(at)hotmail.com)

Seppo Martinsaari, 044-2975612, [mailto:seppo.martinsaari\(at\)kolumbus.fi](mailto:seppo.martinsaari(at)kolumbus.fi)