



1-RYHMÄ

Kevät 2009

Kevään uintikausi alkaa torstaina 8.1.2009 klo 19.

Harjoitusvuorot:

Tiistaina klo 19-21

Keskiviikkona klo 19.15-20.45

Torstaina klo 19-21 punttisali klo 19-20.20, uinti klo 20.30-21

Sunnuntaina 10-12

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

Ilmoitus poissaolosta on annettava valmentajille hyvissä ajoin (esim. viimeistään saman päivän aamuna).

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

Kalenteri:

Tammikuu: Peruskuntoa.

Helmikuu: Tehoa ja nopeaa. Peruskuntoa 200-400 m. Yksi kisa.

Maaliskuu: Peruskuntoa ja kovia pitkiä. Yksi tai kaksi kisa.

Huhtikuu: Kovaa sekä lyhyttä että pitkä. Yksi tai kaksi kisa.

Toukokuu: Nopeaa. Yksi tai kaksi kisa.

- 8.1. Kevätkausi 2009 alkaa
- 7.2. [Kristiina-Cruises uinnit, Kotka](#)
- 15.-22.2. **Talvilomaviikolla ei treenejä**
- 7.3. [Kevät uinnit, Salo](#)
- 13.-15.3. **Ahvenanmaan uintileiri, ei treenejä Rajamäessä**
- 4.-5.4. [TYR-karnevaalit, Espoo Espoonlahti](#)
- 10.-13.4. **Pääsiäisenä ei treenejä**
- 9.5. [Onni Salon muistokilpailut, Helsinki Pirkkola](#)
- 16.5. [Väiski-uinnit, Raisio](#)
- 28.5. Kevätkauden viimeinen treeni

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

Terveisin valmentajat

Merja Sundström, 041-5507576, merjasundstrom@hotmail.com

Seppo Martinsaari, 044-2975612, seppo.martinsaari@kolumbus.fi