



Harraste 1

Syksy 2009

Syksyn uintikausi alkaa torstaina 13.8.2009 klo 19.30

Harjoitusvuorot:

Maanantai klo 19.30-21

Torstaina klo 18.30-21 punttisali klo 18.30-19.20 ja uinti 19.30-21

Lauantaina klo 10-12

Lauantaivuorot alkavat 15.8.

Harjoituksiin mukaan kahdet uima-asut, kahdet uimalasit, juomapullo, lättärit ja on suositeltavaa käyttää uimalakkia. Punttisalille sisäpelikengät, sisäpeliasu. Ilmoitus poissaolosta on annettava valmentajille hyvissä ajoin (esim. viimeistään saman päivän aamuna).

Harraste 1-ryhmässä uivat Nea, Noora, Aleksi, Eemi, Martin, Miika, Mikko, Santeri ja Ville.

Kalenteri:

Heinäkuu: Herättelyä. Rauhallinen aloitus.

Elokuu: Kausi alkaa. Peruskuntoa 200-400 m.

Syyskuu: Peruskuntoa, tekniikkaa ja kovia pitkiä. Yksi tai kaksi kisaa.

Lokakuu: Kovaa sekä lyhyttä että pitkiä. Omat kisat.

Marraskuu: Nopeaa. Yksi tai kaksi kisaa.

Joulukuu: Peruskuntoa.

27.7. Syyskausi 2009 alkaa leppoisasti

13.8. Syyskausi 2009 alkaa virallisesti koulujen alettua ja lomat on pidetty

26.9. [Tuusulanjärven uinnit](#)

19.-23.10 **Syyslomaviikolla ei treenejä**

31.10. [NurKun Syysuinnit](#)

14.11. [Poseidonin pärskeet, Vantaa](#)

28.11. [Ganali-uinnit, Rauma](#)

28.11. [Speedo uinnit, Lahti](#)

5.12. [Tonttu-uinnit](#)

17.12. Syyskauden viimeinen treeni

19.12.-6.1. **Joululoma, ei treenejä**

7.1. Kevätkauden ensimmäinen 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