

SCR Edustusjoukkueet

Edustusjoukkueet treenaa tavoitteenaan huippu-uinti

Valmennustiimi: Gerd, Lotta, Antti, Annakaisa, Topi
Päävalmentaja: Gerd Buettner

Yhteystiedot: gerd_buettner@hotmail.com

ELITE:

Korpilähde Ville*
Latikka Antti**
Lukkarinen Topi*
Kela Oliver**
Niemi Riina**
Nätyнки Ronja*
Ranta-Valkama Anni*

HAASTAJAT-Elite:

Huttunen Maiju**
Lassila Sini**
Ratiu Tudor Constantin *myös Dreamteamissa*

* Sprintterit valmentajan ohjeistuksen mukaan
** Keskimatkurit/Matkurit

Harjoitusaikataulut ELITE: (7-8x viikossa)

Tiistai 18.00-19.30 lenkki, hiihto/19.45 – 21.15 uinti Opisto
Keskiviikko 16.00 – 18.00 uinti/18.15 – 19.15 KUNTO-Sali Opisto
Torstai 16.00 – 18.00 uinti/18.15 – 19.15 KUNTO-Sali Opisto
Perjantai 06.30 – 08.00 uinti Vesihäisi*
16.30 – 18.30 uinti/18.45 – 19.45 KUNTO-Sali Opisto
Lauantai 09.00 – 11.00 uinti/
17.30 – 20.30 uinti Vesihäisi/(Sprintterit 18.45-20.30)
Sunnuntai 08.30 – 10.00 uinti

* Uimarit sopivat Pe aamu-harjoitus päävalmentajan kanssa

Ti, Ke, To 7.45-9.45 Akatemianvalmennus

Jokainen tekee viikon aikana min 1-3 punttia. Torstai on yhteinen kaikille ja muut kerrat sovitaan jokaisen kanssa erikseen.

Harjoitusaikataulut HAASTAJAT-Elite: (7-8x viikossa)

Maanantai 18.45 – 19.30 allaskuiva/19.30 – 21.30 uinti Vesihäisi
Tiistai 18.00-19.30 lenkki, hiihto/19.45 – 21.15 uinti Opisto
Keskiviikko 16.00 – 18.00 uinti/18.15 – 19.15 KUNTO-Sali Opisto
Torstai 16.00 – 18.00 uinti/18.15 – 19.15 KUNTO-Sali Opisto
Perjantai 18.15 – 18.45 allaskuiva/18.45 – 21.00 uinti Vesihäisi
Lauantai 09.00 – 11.00 uinti/17.30 – 20.30 uinti Vesihäisi

Kilpailukalenteri ja ryhmien kilpailut löydät nettisivulla