

## SCR VR A + DREAMTEAM

**Valmennustiimi:** Gerd, Lotta, Jorgos, Annakaisa, Antti

**Vastuuvallmentajat:** Lotta Kuulasmaa

**Yhteystiedot:** [Lotta.kuulasmaa@yahoo.fi](mailto:Lotta.kuulasmaa@yahoo.fi)

**(Päävalmentaja:** Gerd Buettner)

**Pääkilpailut:** IKM, GP

### **Valmennusryhmä A:**

**(HAASTE-Ryhmä):**

Angelva Aleksanteri *myös Dreamteamissa*

Autti Milena

Kaarlejärvi Maria

Lauhava Saana

Niemi Weeti

Nätynki Sani

Piira Reetta

**DREAMTEAM:**

Angelva Aleksanteri *muut harkat Haaste-ryhmässä*

Hukka Eelis

Niemelä Venla

Lytz Inka

Lytz Kasper

Ratiu Tudor Constantin *muut harkat Haastajat-Elite'ssä*

Satta Elisa

Setälä Valteri

Röytiö Juho

### **Harjoitusaikataulut HAATAJAT: (7x viikossa)**

Maanantai 18.45 – 19.30 allaskuiva/19.30 – 21.30 uinti Vesihiisi

Tiistai 18.00 – 19.30 lenkki, hiihto/19.45 – 21.15 uinti Opisto

Keskiviikko 18.30 – 19.30 Kuntocircuit-Sali/

19.45 – 21.15 uinti Opisto

Torstai 16.00 – 18.00 uinti Opisto

Perjantai 18.15 – 18.45 allaskuiva/18.45 – 21.00 uinti Vesihiisi

Lauantai 08.00 – 08.45 Mulisali/09.00 – 11.00 uinti Vesihiisi

19.00 – 20.45 uinti Vesihiisi

### **Harjoitusaikataulut DREAMTEAM: (3x viikossa)**

Tiistai 18.30 – 19.30 KUNTO-Sali /19.45 – 21.15 uinti Opisto

Torstai 19.30 – 21.30 uinti Vesihiisi

Lauantai 18.45 – 20.30 uinti Vesihiisi

**Kilpailukalenteri ja ryhmien kilpailut löydät nettisivulla**