

SCR Valmennusryhmät B/C/D

Valmennustiimi: Annakaisa, Venla, Jorgos, Noora

Päävalmentaja: Gerd Buettner

Valmennusryhmä B:

(KILPURIT)

Vastuvalmentajat:

Jorgos Frantzoglou

Yhteystiedot:

g.frantzoglou@gmail.com

Pääkilpailut: IKM

Ryhmän uimarit:

Lahti Selja**

Niemi Wenla**

Polojärvi Lilja

** *Uimarit sopivat mahdollinen*

Haasteryhmäharjoitusajat(Ma,

Pe) päävalmentajan kanssa

yksilöllisesti

Valmennusryhmä C:

(ROLLO)

Vastuvalmentajat:

Annakaisa Jaskari

Yhteystiedot:

annakaisa.jaskari@gmail.com

Pääkilpailut: Rollo-uinnit,

Ryhmän uimarit:

Kaihua Elmeri

Lappalainen Sara

Mattila Oliver

Palojärvi Sofia

Ranta-Valkama Arttu

Valmennusryhmä D:

(RAUSKUT)

Vastuvalmentajat:

Jorgos Frantzoglou

Yhteystiedot:

annakaisa.jaskari@gmail.com

Pääkilpailut: Lapin-uinnit

Ryhmän uimarit:

Baas Saga

Huttunen Mikko

Härkönen Elle

Mäläskä Henriika

Pahtakari Venla

Vanhanarkaus Aada

Harjoitusaikataulut ROLLO-Kilpurit: (6x viikossa)

<u>Maanantai</u>	19.00 – 19.30 allaskuiva/19.30 – 21.30 uinti Vesihiisi
<u>Tiistai</u>	16.30 – 18.00 uinti Vesihiisi
<u>Torstai</u>	19.30 – 21.30 uinti Vesihiisi
<u>Lauantai</u>	08.00 – 08.45 Mulisali/09.00 – 11.00 uinti Vesihiisi
	19.00 – 20.45 uinti Vesihiisi
<u>Sunnuntai</u>	08.30 – 10.00 uinti/10.15 – 11.15 Mulisali Vesihiisi

Harjoitusaikataulut RAUSKUT: (4x viikossa)

<u>Keskiviikko</u>	19.00 – 20.30 uinti Vesihiisi
<u>Torstai</u>	16.30 – 18.00 uinti Vesihiisi
<u>Lauantai</u>	16.30 – 17.15 Mulisali Vesihiisi
	17.30 – 19.00 uinti Vesihiisi
<u>Sunnuntai</u>	08.30 – 10.00 uinti Vesihiisi

Kilpailukalenteri ja ryhmien kilpailut löydät nettisivulla