

## SCR Valmennusryhmät B/C/D

**Valmennustiimi:** Annakaisa, Venla, Jorgos  
**Päävalmentaja:** Gerd Buettner

### Valmennusryhmä B:

**(KILPURIT)**

**Vastuvalmentajat:**

Jorgos Frantzoglou

**Yhteystiedot:**

[g.frantzoglou@gmail.com](mailto:g.frantzoglou@gmail.com)

**Pääkilpailut:** IKM

**Ryhmän uimarit:**

Lahti Selja\*\*

Leinonen Tuuli Maaria

Niemi Wenla\*\*

Paavilainen Hilla

Polojärvi Lilja

\*\* *Uimarit sopivat mahdollinen*

*Haasteryhmäharjoitusajat(Ma,*

*Pe) päävalmentajan kanssa*

*yksilöllisesti*

### Valmennusryhmä C:

**(ROLLO)**

**Vastuvalmentajat:**

Annakaisa Jaskari

**Yhteystiedot:**

[annakaisa.jaskari@gmail.com](mailto: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](mailto:annakaisa.jaskari@gmail.com)

**Pääkilpailut:** Lapin-uinnit

**Ryhmän uimarit:**

Baas Saga

Huttunen Mikko

Härkönen Elle

Muuronen Minda

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**