



TALVILOMAN LEIRI 27.2. – 4.3.2017 JYVÄSKYLÄSSÄ

Leirille osallistuu Flippereistä nuorten SM-ryhmään yhteensä yli 40 uimaria. Leirin tavoitteena on uintitekniikoiden ja -taktiikoiden hiominen sekä valmistautuminen kesän pääkilpailuihin.

HUOM! Viikolla junnuryhmien ratavuorot ovat siis leirin käytössä ja muita harjoituksia ei pidetä.

<u>MA 27.2.</u>	<u>TI 28.2.</u>	<u>KE 1.3.</u>	<u>TO 2.3.</u>	<u>PE 3.3.</u>	<u>LA 4.3.</u>
	Eväät mukaan		Eväät mukaan		Eväät
	klo 08.00-10.00	klo 08.00-10.00	klo 07.30-09.00		klo 07.30-10.00
LEPO	<u>RYHMÄ 1</u> Uinti	Välipalaksi 1 12 hlöä LEPO	<u>RYHMÄ 1</u> Uinti	LEPO	<u>RYHMÄ 1+2</u> Uinti
	<u>RYHMÄ 2</u> KP/pelit ulkona	11.00-13.00 Välipalaksi 2 12 hlöä	<u>RYHMÄ 2</u> LEPO		10.30-11.30 KP/venyttelyt Voionmaa
Eväät mukaan	Eväät mukaan	Eväät mukaan	Eväät mukaan	Eväät mukaan	LOUNAS
klo 14.30-19.30 (2kp+2h allas)	klo 16.45-20.00 (kp+2h allas)	klo 15.15-18.30 (2h allas+kp)	klo 16.45-20.00 (2h allas+kp)	klo 16.45-19.30 (2h allas+kp)	<u>RYHMÄ 1+2</u> Hauskaa yhdessä
Yhteinen alku klo 14.45 + Yleisurh/KP	<u>Kaikki</u> SALI/KP	<u>RYHMÄ 1+2</u> Uinti	<u>RYHMÄ 1+2</u> Uinti tekniikka 2	<u>RYHMÄ 1+2</u> Uinti	Seuran laskiaisrieha HALSSILA
<u>RYHMÄ 1+2</u> Uinti	<u>RYHMÄ 1+2</u> Uinti tekniikka 1	<u>Kaikki</u> KP/venyttelyt	<u>Kaikki</u> SALI/KP	<u>Kaikki</u> KP/venyttelyt	LEPO
Valm 4-5kpl	Valm 5-7kpl	Valm 4-5kpl	Valm 5-7kpl	Valm 4-5kpl	Kaikki valkut

Leiri alkaa päävalmentaja Marjoona Teljon yhteisellä luennolla klo 14.45 Hippoksen auditoriossa, josta siirrytään Monnarille yleisurheiluvallmentajien kuivaharkkoihin klo 15.30-17.00.

Uintivalmentajina ovat seuran omat valmentajat. RYHMÄ 1 (MOP+NSM) ja RYHMÄ 2 (Flipperit+Barracudat). Nuorimmat leiriläiset ovat T/P12 (s.2005).

Leirin allas- ja kuivaharjoitukset ovat ilmaiset. Keski-Suomen Marttojen maksuttomat välipalaturssit ovat KE 1.3. aamuna Martta-keskuksen opetuskeittiöllä (Yliopistonkatu 11. Mukaan mahtuu vielä, kun Välipalaturssi 1 on jäljellä paikat kahdelle (2). Lauantain buffetlounas MammaMiassa maksaa 12-14eur, josta siirrytään Halssilan Hiihtomaahan yhteiseen laskiaisriehaan.

Yöpymiset kotona, samoin kaikki ruokailut pl. LA 4.3. yhteinen lounas. Lauantaina matkat vanhempien kyydeillä, yhteislähtö Pizzeria MammaMian pihasta 4.3. noin klo 12.45 Halssilaan. Leirille mukaan sisä-, ulkoliikunta- ja uintivarusteet sekä normaalit peseytymisvälineet päivän ohjelman mukaisesti. Juotavaa ja välipalaa reppuun joka harjoitukseen riittävästi.

Leirille voi vieläkin ilmoittautua (janne.oksanen@swim.fi), vaikka tulisit vain muutamaan harkkaan. Jos ET OSALLISTU tai PERUUTAT tulosi, niin ilmoitko myös sen. Leirimaksuja ei tule, vain lounas 4.3. ennen Laskiaisriehaa maksetaan itse MammaMiassa. Vanhempien sunnuntain valvontavuorotuloilla kustannetaan valmennus- ja ratamaksut sekä muita leirikuluja.

Janne Oksanen
Janne Oksanen

JAKELU

Ryhmien uimarit, vanhemmat ja valmentajat