

Mäkelänrinteen lukion uintivalmennus

Esittelytilaisuus 14.1.2021

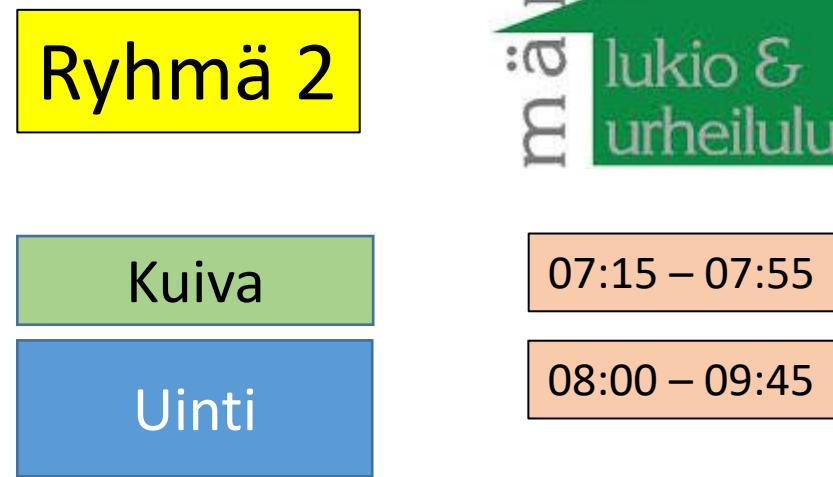
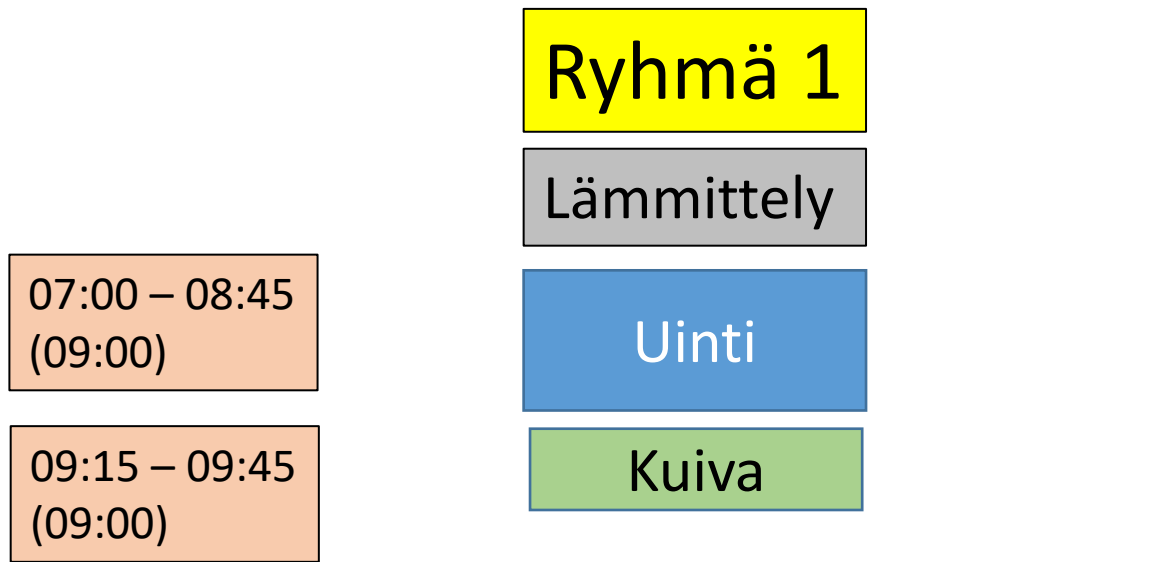


Uintiharjoittelusta...

- Toiminta ”uusittiin” syksyllä 2019
 - Lisäpanostus Märskyn puolesta
- Kolme aamuharjoitusta
 - Tiistai, keskiviikko ja perjantai
- Kaksi osaa; uinti ja kuiva (järjestys vaihtelee)
- Uinnin teemotus; peruskestävyys, potkut, taito ja sekainti
 - Progressiivisuus (3. vuosikurssi ui enemmän kuin 1. vuosikurssi)
- Kuivaharjoittelun teemoitus; liikkuvuus, perusharjoittelu, oikeiden tekniikoiden opettaminen (voimaharjoittelu)
 - Progressiivisuus ??
- Tasotestimahdollisuus (4 krt/vuosi)
- Koeviikoilla ei ole aamuharjoituksia



Uintiharjoittelusta...(2)



1. Jakso;
Ryhmä 1 (2, 3 ja 4. vuoden opiskelijat)
Ryhmä 2 (1. vuoden opiskelijat)

2. Jakso;
Ryhmä 1 (kema/matkurit – vuoroviikot)
Ryhmä 2 (kema/matkurit – vuoroviikot)

3. Jakso eteenpäin;
Ryhmä 1 (matkurit)
Ryhmä 2 (kema)

Valmentajat;
Mika Piironen (vastuu) – kaikki aamut
Ilari Aalto - kaksi aamua
Petri Heinilä - yksi aamu

Jari Nordblom - kuivaharjoittelu

Uimareista

- V. 2001 (1 uimari)
- V 2002 (1 uimari)
- V 2003 (8 uimaria)
- V 2004 (10 uimaria)
- V 2005 (? uimaria)

Myös parauimareita

5 eri seurasta

3 uimaria yleislinjalta valmennuksesta (tapauskohtaisesti)

Toivomus, että uimarit valitsevat neljän vuoden ohjelman

