

Kilpavalmennusryhmät kevät 2007

Päivitetty 28.02.2007

Tervetuloa mukaan harjoittelemaan ja taistelemaan kilpaurheilun pariin

Kilpavalmennuksen säännöt pelaajille:

Kilpavalmennuksessa olevien tulee olla paikalla 15 min ennen harjoituksen alkua. (Poikkeuksena aikainen harjoituksen alkamisaika jolloin esteenä voi olla esim. koulusta pääsyaika jolloin asiasta pitää keskustella valmentajan kanssa) Myös harjoituksen jälkeen tulee varata n 15 min. oheisharjoitteisiin.

Jokaisella valmennettavalla tulee olla kentälle tullessaan asianmukaisten harjoitusvarusteiden lisäksi täytetty juomapullo ja hyppynaru.

Puhelimen käyttö harjoitusten aikana on kiellettyä ja puhelimen tulee aina olla suljettuna!

Sämpylöiden yms. syöminen kentällä on kiellettyä.

Fysiikkatreenit ovat tarkoitettu kaikille kilpavalmennettaville ja niihin tulee osallistua aina kun muu seuran harjoitus ei sitä estä. Sunnuntain syvävenyttely on palauttava ja rentouttava harjoitus, joten sinne on hyvä mennä myös kilpailu vko.loppuna.

Fysiikka harjoituksista:

Fysiikka harjoitukset pidetään keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Kts. ke ja su päivien kohdalta.

Jokainen kenttäharjoitus sisältää myös fyysisten ominaisuuksien kehittämisharjoituksia!!!

Kilpavalmennusryhmiä muutetaan tarvittaessa kesken kauden. Muutoksista päätetään valmentajien palavereissa, joita pidetään kahden viikon välein.

Lisätietoja kilpavalmennuksen vastuvalmentajalta Joni Wileniukselta, tai omalta valmentajaltasi.

Valmentajien yhteystiedot

| | | |
|-----------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Joni Wilenius | Arkisin klo 8-9 ja 13-15 | 040-8247578 pian myös |
| Aivo Ojassalu | klo 12-15 | 0400-250801 |
| Jussi Koivisto | | 050-5347330 |
| Juandell Brunner | | 045-1395027 |
| Ismo Rönkkö | | 050-5572378 |
| Romppanen Juha | klo 11-15 | 050-3675963 |
| Ari Ahokas (fysiikka) | | 040-5037460 |

Huom!!! valmentaja ei saa kiinni kentälläoloaikana.

joni.kurvinen@smashtennis.org
joni.wilenius@smashtennis.org
aivo.ojassalu@smashtennis.org
jussi.koivisto@smashtennis.org
juandell.brunner@hotmail.com
ismo.ronkko@smashtennis.org
juha.romppanen@smashtennis.org
ahokas.100@elisanet.fi

Kilpavalmennuksen vastuuvaim.

Only in english.

| | | |
|---|----------------|------------------------|
| Joni ja Jussi | Esim!!! | Joni ja Jussi |
| 15:30-17:00 K12 | ja | 15.30-17.00 K13 |
| 6-8 pelaajaa kahdella kentällä .Kyseessä on yksi iso ryhmä joiden kenttäkoostumus vaihtelee jatkuvasti...eli ei kaksi erillistä ryhmää!!! | | |

Maanantai**Joni****10.30-13.00 K5 ja 6**

Liiga

10.30-11.00 fysiikka

Sata-Tennis (JN)**16.00-17.30 Laajas.**Verho Katja
Fagerström Maria
Kailaheimo Stina
Fagerström Sonja**Aivo ja Juha****15:00-16.30 K1**Hellström Niklas
Vartia Ilmari
Karlsson Sebastian
Himanen Joel**Aivo ja Juha****15:00-16.30 K1**Versluis Kilian
Havunta Peik
Eskola Jaakko
Vapaa**Joni ja Jussi****15:30-17:15 K11 ja**Pedak Oliver
Lehto Leo
Tallskog Alvar
Hakanpää Linneamassa
kenttä**Joni ja Jussi****15.30-17.15 K12**Eskola Ilmari
Karttunen Kalvin
Hakanpää Milena
Vapaa**Aivo****16:30-18:00 K1**Tuomi Mika
Lindström Sebastian
Ahokas Teemu
Veilkopolje Mikko**Juandell****16.30-18.00 K3**Laasonen Roni
Heiniö Miro
Roiha Taneli
Kalo Antti**Joni ja Jussi****17:00-19:00 K11 ja**Fleege Claudia
Heino Julianna
Ranta Pihla
Oksanen Teresamassa
kenttä**Joni ja Jussi****17.00-19.00 K12**Pakarinen Henna
Lehto Lotten
Toivola Saara
Virtanen Sanni**Aivo****18:00-19:30 K1**Heimonen Aaro
Roiha Miika
Lindström Rasmus
Berg Petja**Juandell****18.00-19.30 K3**Isokangas Pauliina
Alonen Anniina
Vapaa
Vapaa**Jussi****19.00-21.00 K11**Linden Tom
Tuohimaa Katariina
Teittinen Oskari
x**Aivo****19:30-21:30**Sivonen Sameli
Soisalo-Soininen Eliel
Laine Timo
Zilliacus Richard**Juandell****19.30-21.00 K3**Leppänen Alfred
Ranta Kalle
Merikallio Otto
Tuohimäki Topi

Tiistai**Mauri****7.30-9.00**

ja

Mauri**7.30-9.00**Puroaho Linda
Leppo Aleks
Fleege Morris
Pajunen TapioMattila Julius
Weber Samuel
Neuvonen Heikki
Juhamo Ville**Joni****10.30-13.00 K5 ja 6**

Liiga

10.30-11.00 fysiikka

Joni ja Jussi**15:30-17:15 K1**

ja

Joni ja Jussi**15.30-17.15 K3**Oksanen Teresa
Hakanpää Linnea
Hakanpää Milena
Roiha TaneliKarttunen Kalvin
Pedak Oliver
Tanninen Teemu
Tallskog Alvar**Joni ja Jussi****17.00-19.00 K 1,2,3****Ismo**

ja

Joni ja Jussi**17.00-19.00 K 1,2,3**Linden Tom
Suomalainen Piia
Velikopolje Mikko
Orre Ilja
Eloholma MattiLautjärvi Juhani
Tuohimaa Katariina
Teittinen Oskari
Kailaheimo Roope
Aivon ryhmäläinen**Jussi ja Juandell****19.00-21.00**

ja

Jussi ja Juandell**19.00-21.00**Toivola Saara
Lehto Lotten
Hietaniemi Ninni
Verho KatjaFleege Claudia
Engblom Cassandra
Tolonen Hanna
x**Aivo ja Juha****15.00-16.30 K11**

ja

Aivo ja Juha**15.00-16.30 K13**Hellström Niklas
Vartia Ilmari
Nikander Rasmus
Harsi Nikkemassa
kenttäVersluis Kilian
Laitinen Otto
Valgemaes Andreas
Karlsson Sebastian**Aivo****16.30-18.00 K11 (mas)**

ja

16.30-18.00 K12 (mas)Soisalo- Soininen Eliel
Roiha Miika
Zilliacus Richard
Sivonen SameliLaine Timo
Leppänen Alfred
Lehto Leo
Eskola Ilmari**Aivo****18.00-19.30 K11 (mas)**Ahokas Teemu
Lindström Rasmus
Heimonen Aaro
Tuomi Mika
Lindström SebastianYksi tai kaksi pelaajaa
ryhmästä harjoittelee
klo 17-19 Jonin ja
Jussin ryhmässä.
Aivo ilmoittaa asiasta
pelaajille viikottain.**Ismo****15.30-16.30 K9**Heino Julianna
(Pallottelutunti)**Ismo****16.30-18.00 K9**Verho Katja
(Pallottelutunti)**Juandell****17.00-19.00 K6**Virtanen Sanni
Ranta Pihla
Pakarinen Henna
Isokangas Pauliina**Aivo****19.30-21.00 K11 (mas)**Roiha Taneli
Heiniö Miro
Kalo Antti
Tuohimäki Topi

Keskiviikko**Jussi****7.30-9.00**Fleege Morris
Valkama Saku
Leppänen Johanna
Vapaa

ja

Jussi**7.30-9.00**Vainikka Harri
Pääkkönen Riku
Juhamo Ville
Vapaa**Joni****10.30-13.00 K5 ja 6**

Liiga

10.30-11.00 fysiikka

Sata- Tennis (JT)**15.30-17.00 Laajasalo**Heimonen Aaro
Nietosvaara Nicolas
Lindström Rasmus**Juha ja Aivo****15.00-17.00 K1**Hellström Niklas
Havunta Peik
Eskola Jaakko
Heikkinen Waltteri**Juha ja Aivo****15.00-17.00 K3**Laitinen Otto
Nikander Rasmus
Tramm Elisabeth**Jussi ja Joni****15.30-17.15 K5**Tanninen Teemu
Lehto Leo
Hakanpää Milena
Laasonen Roni

ja

Jussi ja Joni**15.30-17.15 K6**Karttunen Kalvin
Hakanpää Linnea
Oksanen Teresa
Eskola Ilmari**Aivo****16.30-18.00 K1**Ahokas Teemu
Lindström Sebastian
Velikopolje Mikko
Tuomi Mika
Berg Petja**Juandell****18.30-20.00 K9**Ranta Pihla
Lehto Lotten
Toivola Saara
Tolonen Hanna**Joni****17.00-19.00 K5**Teittinen Oskari
Linden Tom
Vapaa**Aivon ryhmäläinen****Jussi****17.00-19.00 K6**Verho Katja
Heino Julianna
Fleege Claudia
x**Jussi ja Aivo****19.00-21.00 K5**Pakarinen Henna
Soisalo-Soininen Eliel
Sivonen Sameli
Roiha Miika

ja

Jussi ja Aivo**19.00-21.00 K6**Laine Timo
Virtanen Sanni
Isokangas Pauliina
Zilliacus Richard**Aivo****18.00-19.30 K1**Kalo Antti
Pedak Oliver
Tallskog Alvar
Ojantakanen KasperYksi pelaaja ryhmästä
harjoittelee vuorollaan
klo 17-19 Jonin tyhmässä
Aivo ilmoittaa asiasta
pelaajille viikottain.

Ari

| 17:15-18:30 | Fyysiset harjoitukset | | |
|------------------------|------------------------------|-------------------|----------------|
| Pakarinen Henna | Laine Timo | Ranta Pihla | Alonen Anniina |
| Soisalo-Soininen Eliel | Virtanen Sanni | Lehto Lotten | Tuohimäki Topi |
| Sivonen Sameli | Isokangas Pauliina | Toivola Saara | |
| Roiha Miika | Zilliacus Richard | Tolonen Hanna | |
| | | Engblom Cassandra | |

Ari

| 19:15-20:30 | Fyysiset harjoitukset | | |
|--------------------|------------------------------|---------------------|------------------|
| Teittinen Oskari | Ahokas Teemu | Lindström Sebastian | Fleege Claudia |
| Linden Tom | Suomalainen Piia | Velikopolje Mikko | Heino Julianna |
| Lautjärvi Juhani | Heimonen Aaro | Tuomi Mika | Hietaniemi Ninni |
| Viitasaari Erkki | Lindström Rasmus | Berg Petja | |

Torstai**Joni****10.30-13.00 K5 ja 6**

Liiga

10.30-11.00 fysiikka

Jussi ja Joni**15.30-17.15 K1**

ja

Jussi ja Joni**15.30-17.15 K3**Tanninen Teemu
Lehto Leo
Hakanpää Milena
Eskola IlmariKarttunen Kalvin
Hakanpää Linnea
Tallskog Alvar
Oksanen Teresa**Jussi ja Joni****17.00-19.00 K1**

ja

Jussi ja Joni**17.00-19.00 K3**Tuohimaa Katariina
Lautjärvi Juhani
Suomalainen Piia
Velikopolje MikkoKauppila Iina
Linden Tom
Verho Katja
Teittinen Oskari**Jussi****19.00-21.00 K1**

ja

Jussi**19.00-21.00 K3**Heino Julianna
Ranta Pihla
Engblom Cassandra
Fleege ClaudiaHietaniemi Ninni
Tolonen Hanna
Toivola Saara
Lehto Lotten**Juha ja Aivo****15.00-17.00 K8**

ja

Juha ja Aivo**15.00-17.00 K9**Himanen Joel
Karlsson Sebastian
Havunta Peik
Vartia IlmariLaitinen Otto
Versluis Kilian
Nikander Rasmus
Tramm Elisabeth**Tabu****16.00-17.00 K5**Heino Julianna
(Pallottelu)**Ismo****16.00-17.00 K6**Tuohimaa Katariina
(Pallottelu)**Aivo****17.00-19.00 K 5**Leppänen Alfred
Sivonen Sameli
Tuohimäki Topi
Laine Timo**Aivo ja Ismo****18.30-21.00 K5**

ja

Aivo ja Ismo**18.30-21.00 K6**Heimonen Aaro
Lindström Sebastian
Berg Petja
Soisalo-Soininen ElielNietosvaara Nicolas
Roiha Miika
Lindström Rasmus
Zilliacus Richard

Perjantai

| Mauri | ja | Mauri |
|------------------|-----------|------------------|
| 7.30-9.00 | | 7.30-9.00 |
| Vainikka Harri | | Venho Kari |
| Valkama Saku | | Weber Samuel |
| Pajunen Tapio | | Juhamo Ville |
| Vapaa | | Vapaa |

| Joni |
|----------------------------|
| 10.30-13.00 K5 ja 6 |
| Liiga |
| 10.30-11.00 fysiikka |

| Jussi |
|-----------------------|
| 15.00-16.00 K3 |
| Heino Julianna |
| x |

| Jussi |
|-----------------------|
| 16.00-18.00 K3 |
| Tuohimaa Katariina |
| x |

Sunnuntai

Jussi Arin salilla

15:30-16:45 Kordinaatio fysiikka

Kaikki 1992 ja myöhemmin syntyneet

(myös 91 syntyneet ja vanhemmat saavat osallistua)

Mariia Tatro Arin salilla

17:00-18:00 Syvävenyttely

Kaikki 1993 ja myöhemmin syntyneet