

Kilpa ja seura kilpavalmennusryhmät Kevät 2008

Päivitetty 16.1.2007

Tervetuloa mukaan harjoittelemaan ja taistelemaan kilpaurheilun pariin

Fyysiset testit viikoilla 5 ja 6 --> ilmoitustaulu / netti

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

Lisätietoja kilpavalmennuksen vastuuvallmentajalta Joni Wileniuseltä, tai omalta valmentajaltasi.

Valmentajien yhteystiedot

	Arkisin klo			
Joni Wilenius	klo 11-13	040-8247578	joni.wilenius@smashtennis.org	Kilpavalmennuksen vastuuvallm.
Timo Ojasto	klo 13-14	040-7651751	tojasto@hotmail.com	Fysiikkavalmennuksen vastuuvallm.
Aivo Ojassalu	klo 12-15	0400-250801	aivo.ojassalu@smashtennis.org	
Jussi Koivisto		050-5347330	jussi.koivisto@smashtennis.org	
Ismo Rönkkö		050-5572378	ismo.ronkko@smashtennis.org	
Juha Romppanen	klo 11-14	050-3675963	juha.romppanen@smashtennis.org	

Huom!!! valmentajia ei saa kiinni kentälläoloaikana.

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

Tennis	Tennis	Tennis	Fysiikat (Tennishallin kuntosali)
Jussi 7:30-9:00 K5 ja 7:30-9:00 K6 Heikki Reivilä Raikko Vuorinen Anssi Sopanen Vapaa	Jussi Thomas Gerasik Tapio Pajunen Vapaa Vapaa		Timo Ojasto 14:30-15 ja 16:30-17 Otto L, Joel, Jaakko, Mikko VENYTTELY
Aivo ja Juha (massa) 15:00-16:30 K11 ja 15:00-16:30 K12 Otto Laitinen Joel Himanen Jaakko Eskola Mikko Kauppila	Aivo ja Juha Daniel Hakala Sebastian Karlsson Maija Saarinen	Joni 14:00-15:00 K6 Pelaaja vaihtelee	Timo Ojasto 15:30-16:30 Rasmus N, Niko H (Ravel, Geir)
Ismo ja Joni 16:00-18:00 K1 ja 16:00-18:00 K3 Max Hagerlund Kalvin Karttunen Niklas Hellström Ilmari Vartia	Ismo ja Joni Antti Kalo Ilmari Eskola Joonas Vehviläinen Leo Lehto	Jussi (massa) 16:00-18:00 K13 Teresa Oksanen Tolonen Hanna Elisabeth Tramm	Timo Ojasto 16:30-18:00 Julianna, Katja Ninni, Alvar
Aivo (massa) 16:30-18:00 ja 16:30-18:00 Peik Havunta Otto Kiiskinen Miro Heiniö Rasmus Nikander	Aivo Niko Haapalinna Ravel Siirde Geir Siirde		Timo Ojasto 18:00-19:30 Sebu, Mikko Viljami, Miika
Aivo ja Jussi (massa) 18:00-19:30 K11 ja 18:00-19:30 K12 Aaro Heimonen Samu Lehto Petja Berg Sameli Sivonen	Aivo ja Jussi Eliel Soisalo-Soininen Richard Ziliacus Rasmus Lindström	Jussi 18:00-20:00 K13 Julianna Heino Ninni Hietaniemi Katja Verho	Timo Ojasto 19:30-21:00 Rasse L, Eliel Aaro, Sameli VENYTTELY

Ismo ja Joni 18:00-20:00 K1	ja	Ismo ja Joni 18:00-20:00 K3
Saara Toivola		Pihla Ranta
Alvar Tallskog		Oliver Pedak
Lotten Lehto		Claudia Fleege
Sanni Virtanen		Pauliina Isokangas

Aivo (massa) 19:30-21:00	ja	Aivo 19:30-21:00
Viljami Rahnasto		Juhani Lautjärvi
Sebastian Lindström		Tom Linden
Mikko Velikopolje		Miika Roiha

Tiistai

Tennis	Tennis	Tennis	Fysiikka (Salilla / ulkona)
Ismo 7:30-9:00 K5 Linda Puroaho Jouni Ritari Tapio Pajunen Samuel Weber	Ismo 7:30-9:00 K6 Harri Härkönen Morris Fleege Kari Vento Riku Pääkkönen	Joni 14:00-15:00 K6 Pelaaja vaihtelee	Timo Ojasto 14:00-16:00 Petja, x, x
Aivo ja Juha (massa) 15:00-16:30 K11 Walteri Heikkinen Niklas Hellström Imari Vartia (Salim Khan)	Aivo ja Juha 15:00-16:30 K12 Mikko Kauppila Kim Kauppila Sebastian Karlsson	Joni 15:00-16:00 K6 Pelaaja vaihtelee	Timo Ojasto 16:00-17:15 Pihla, Saara/Lotten Teresa, Oliver
Ismo ja Aivo (massa) 16:30-18:00 K11 Leo Lehto Samu Lehto Eliel Soisalo- Soininen Max Hagerlund	Ismo ja Aivo 16:30-18:00 K13 Kalvin Karttunen Max Hagerlund Elisabeth Tramm Peik Havunta	Joni 17:00-18:30 K6 Pauliina Isokangas Otto Kiiskinen Taneli Roiha Janne Lappi	Timo Ojasto 17:00-18:30 Sanni, Piia Ilmari V Niklas
Aivo 18:00-19:30 K11 Petja Perg Mikko Velikopolje Sebastian Lindström Miika Roiha		Jussi 18:00-19:00 K2 Julianna Heino	Timo Ojasto 18:30-19:30 Otto K, Peik Pauliina, Max
Aivo 19:30-21:00 K13 Aaro Heimonen Rasmus Lindström Varattu	Ismo ja Joni 18:00-20:00 K1 ja 3 Lotten Lehto Teresa Oksanen Oliver Pedak Hanna Tolonen	Ismo ja Joni 18:00-20:00 K1 ja 3 Pihla Ranta Sameli Sivonen Saara Toivola Alvar Tallskog	Timo Ojasto JUOKSU 19:30-21:00 Sebu, Miika Mikko, Julianna VENYTTELY

Keskiviikko

Tennis	Tennis	Tennis	Fysiikka Halli/ Ulkona/Liikuntamyly
Antrei 7:30-9:00 K5 Sam Nieminen Raikko Vuorinen Lauri Puintila Sepulveda Fabian	Antrei 7:30-9:00 K6 Torsti Alhava Vapaa Vapaa Vapaa	Joni 14:00-15:00 K5 Pelaaja vaihtelee	Timo Ojasto 14:30-15 ja 16:30-17 Otto L, Mikko, Kalle L Jaakko, Kim VENYTTELY
Aivo 15:00-16:30			Timo Ojasto JUOKSU 15:00-16:30

Otto Laitinen
Mikko Kauppila
Jaakko Eskola
Kim Kauppila

Joni
15:00-16:00 K3
Pelaaja vaihtelee

1. Rasmus N, Max, Joel
Elisabeth, Antti, Sebu K

Ismo ja Joni (massa) **Ismo ja Joni**
16:00-18:00 ja 16:00-18:00
Rasmus Nikander Joel Himanen
Leo Lehto Joonas Vehviläinen
Ilmari Eskola Elisabeth Tramm
Antti Kalo

Timo Ojasto
JUOKSU 16:30-17:45
1. Teresa, Katja, Oliver
2. Pihla, Saara, Sanni
Hanna, Lotten

Aivo ja Jussi **Aivo ja Jussi**
16:30-18:00 K5 ja 16:30-18:00 K6
Aaro Heimonen Max Hagerlund
Nicolas Nietosvaara Eliel Soisalo-Soininen
Richard Zilliacus Rasmus Lindström
Sameli Sivonen Axel Helisten

Timo Ojasto
JUOKSU 18:00-19:30
1. Aaro, Sameli
Rasmus L, Eliel
VENYTTELY

Aivo
18:00-19:00 K5
Viljami Rahnasto
Petja Berg
Miika Roiha
Samu Lehto

Jussi
18:00-20:00 K6
Julianna Heino
Katja Verho
Teresa Oksanen

Jesper K.
17:00-18:00 K13
Julianna Heino

Timo Ojasto
JUOKSU 19:30-21:00
1. Viljami, Petja
Samu
VENYTTELY

Aivo
19:00-21:00 K5
Mikko Velikopolje
Sebastian Lindström
Tom Linden

Ismo ja Joni (massa) **Ismo ja Joni**
18:00-20:00 K11 ja 18:00-20:00 K12
Sanni Virtanen Alvar Tallskog
Lotten Lehto Hanna Tolonen
Pihla Ranta Saara T/ Claudia F
Ninni Hietaniemi Oliver Pedak

Torstai

Tennis		Tennis		Tennis		Fysiikka (Tennishallin kuntosali)
Juha ja Aivo 15:00-16:30 K1 ja Otto Laitinen Walteri Heikkinen Mikko Kauppila Niklas Hellström	Juha ja Aivo 15:00-16:30 K3 Jaakko Eskola Sebastian Karlsson Rasmus Nikander Daniel Hakala	Joni 14:00-15:00 K5 Pelaaja vaihtelee	Joni 15:00-16:00 K3 Pelaaja vaihtelee	Timo Ojasto 15:00-16:00 Max, Joel Hanna, Cassu	Timo Ojasto 16:00-17:00 Miika, Sanni Ninni Viljami	
Jussi ja Joni 16:00-18:00 K5 ja Teresa Oksanen Ilmari Vartia Peik Havunta	Jussi ja Joni 16:00-18:00 K6 Joonas Vehviläinen Leo Lehto Otto Kiiskinen	Joni 19:30-21:00 K1 Pelaaja vaihtelee	Aivo 19:30-21:00 K1	Timo Ojasto 17:00-18:00 Rasmus L, Aaro Julle, Katja	Timo Ojasto 18:00-19:30 Mikko, Sebu L Teresa Oliver	
Aivo 16:30-18:00 K1 Max Hagerlund Samu Lehto Ilmari Eskola Oliver Pedak	Ismo (massa) 16:30-18:00 K11 Pauliina Isokangas Miro Heiniö Elisabeth Tramm	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	Timo Ojasto 19:30-21:00 K1	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	
Ismo ja Joni 18:00-20:00 K5 ja Ninni Hietaniemi Hanna Tolonen Lotten Lehto Julianna Heino	Ismo ja Joni 18:00-20:00 K6 Pihla Ranta Saara Toivola Sanni Virtanen	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	
Jussi ja Aivo 18:00-19:30 K1 ja Jussi ja Aivo	Jussi ja Aivo 18:00-19:30 (20) K3	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	Timo Ojasto 19:00-20:00 Tom (Ilmari E)	

Aaro Heimonen	Rasmus Lindström
Viljami Rahnasto	Katja Verho
Eliel Soisalo-Soininen	Miika Roiha
(Nicolas Nietosvaara)	Axel Helisten

Sebastian Lindström
Mikko Velikopolje
Juhani Lautjärvi
Aaro Heimonen

20:00-21:00
Pihla, Saara
Lotten
Alvar

Perjantai

Tennis

Tennis

Tennis

Fysiikka

Joni	Joni
7:30-9:00 K5	7:30-9:00 K6
Jouni Ritari	Saku Valkama
Riku Pääkkönen	Rami Saarniahao
Linda Puroaho	Raikko Vuorinen
Heikki Neuvonen	

Lauantai

Fysiikka

Sunnuntai

Fysiikka

(Liikuntamyllly
Myllypuro)

Timo Ojasto

17:45-19:00

Niklas, Otto L, Sebu K
Cassu, Kalvin, (Ilmari V)
Otto K

Petja, Hanna, Pauliina
Saara/Lotten, Samu

(Liikuntamyllly
Myllypuro)

Timo Ojasto

JUOKSU 19:00-20:30

1. Pihla, Ninni, Sanni
Lotten, Hanna, Julianna
Saara

1. Alvar, Oliver, Ilmari V
Kalvin, Peik

2. Katja, Sebu, Mikko
Petja, Aaro, Miika
Teresa

VENYTTELY