

ALUSTAVA VIIKKOAIKATAULU VASTUUVALMENTAJINEEN

Vastuuvalmentaja tarkoittaa sitä, että kyseinen henkilö(t) vetävät pääasiassa kyseisen harjoituksen läpi koko kauden. Esimerkiksi torstain spinning-harjoituksessa vetäjinä toimivat koko kauden, poikkeuksia lukuunottamatta, Essi ja Mirka.

Vastuuvalmentajat: Minna ja Tatu Koistinen, Mirka Vahtera, Essi Tamminen, Taina Avo, Elias Lehto, Krista Terämaa, Matti Harjuoja, Veera Malmivaara, Markus Roukala ja Tiina Pohjalainen. Elena jatkaa voimavalmentajana erilaisten klinikoiden kautta.

Varavalmentajat: Joonas Tuikka, Emilia Vinberg, Sanna Paavilainen ja Suvi Purra.

Paikka	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Pirkkola/Mylly		19.00 Eläintarhan/Pirkkolan kenttä, 19.30 Mylly					
Esport/Otaniemi	18.00 Otaniemi, Esport						
Meilahti				7.00 pyörä (1h)	18.05 pyörä (1,5 h)	9.00 pyörä (2 h)	10.00 pyörä (3 h)
Leppävaaran uimahalli						7.00 ja 8.00 uinti	
Märsky							19.00 uinti nopeat
Vastuuvalmentajat							
Juoksu	Minna, Tatu, Mirka	Veera, Markus, Tiina					
Pyöräily				Essi, Mirka	Minna, Taina	Elias, Mirka	Tatu, Minna
Uinti						Matti, Krista	Krista