



# KOULUN JA UINNIN YHDISTÄMINEN

Noora Kokko ja Pippi Nordström

# UINTITAUSTAMME



- Pippi aloitti uinnin vauvauinneista
- Noora aloitti 5.-luokalla
- Useita Rollo-, IKM-, NSM- ja SM-kilpailuiden edustuksia
- Molemmat kävivät Mäkelänrinteen urheilulukion vuosina 2017-2020
- Harjoittelemme Kilpa I-ryhmässä ja valmennamme

# YLÄASTE – HARJOITUKSIA 5-6 KRT JA KOULUA 30H VIIKOSSA

## PIPIN ESIMERKKIPÄIVÄ TI:

Herätys klo 7

Koulumatka bussilla klo 7.40-8.10

Koulupäivä klo 8.15-14.00

Kotimatka bussilla klo 14.00-14.35

Ruoka ja läksyt klo 14.35-15.40

Treenimatka julkisilla klo 15.40-16.55

Treenit klo 17-19.30 (kuiva, uinti)

Kotimatka autolla klo 19.45-20.15

Iltaruoka ja läksyt klo 20.15-21.15

Nukkumaan klo 21.30

## NOORAN ESIMERKKIPÄIVÄ KE:

Herätys klo 7

Koulumatka bussilla klo 7.45-8.20

Koulupäivä klo 8.30-14.30

SYK-Märsky bussilla 14.40-15.20

Treenit 15.40-19 (alkulämmittely, uinti, kuiva)

Kotimatka bussilla 19.15-19.35

Iltaruokan jälkeen läksyjentekoa 20-21.30

Nukkumaan 21.30/22

YLÄASTEEN AIKANA TEKEMIÄMME  
HUOMIOITA KOULUN JA  
UINNIN YHDISTÄMISESTÄ:

- Pipillä pitkät treenimatkat
- Läksyjen ja kokeiden määrä kasvoi progressiivisesti
- Uintileirit ulkomaille ja kisamatkat uutena asiana
- Treenit pitenivät entisestään
- Viikonloppuna ja vapaapäivinä aikaa kavereille ja perheelle



# LUKIO – HARJOITUKSIA 6-9 KRT JA KOULUA 20-30H VIIKOSSA

## PIPIN ESIMERKKIPÄIVÄ KE:

Herätys klo 5.50

Treenimatka autolla klo 6.10-6.40

Aamutreenit Märskyssä klo 6.45-9.30 (alkulämpö, uinti, sali)

Koulupäivä klo 10.10-15.15

2. Lounas koululla klo 15.15-15.30

Treenit klo 15.40-19 (alkulämpö, uinti, kuiva)

Kotimatka autolla klo 19.15-19.45

Iltaruoka ja läksyt 19.45-21.00

Nukkumaan klo 21.00-21.30

## NOORAN ESIMERKKIPÄIVÄ KE:

Herätys klo 6

Treenimatka bussilla klo 6.20-6.35

Aamutreenit Märskyssä klo 6.45-9.30 (alkulämpö, uinti+sali)

Koulupäivä klo 10.10-15.15

2. Lounas koululla 15.15-15.30

Uintitreenit 15.40-19

Kotimatka bussilla 19.15-19.35

Iltaruokan jälkeen läksyjentekoa 19.50-22

Nukkumaan 22.30



## LUKION AIKANA TEKEMIÄMME HUOMIOITA KOULUN JA UINNIN YHDISTÄMISESTÄ:

- Treenimäärä kasvoi voimakkaasti
- Lukion kurssit työläitä
- Koeviikot ensimmäistä kertaa
- Aamutreeneissä uudet valmentajat
- Urheilulukion loistavat puitteet harjoittelulle
- Valmennussuhde omaan valmentajaan tiivistyi entisestään

# TÄRKEIMMÄT VINKIT KOOTUSTI

1. Luo itselle mieluisia ja selkeitä rutiineja arkeen
2. Suunnittele ja ennakoi omaa ajankäyttöäsi
3. Huolehdi riittävästä levosta
4. Varmista monipuolisen ravinnon saanti
5. Löydä omat tapasi pitää yllä motivaatiota ja arjen mielekkyyttä
6. Keskustele avoimesti omasta jaksamisestasi vanhempien, valmentajien ja opettajien kanssa
7. Nauti siitä, mitä teet parhaillaan!