

## Lohi (viikonloppu)

Kokoontuminen opetusaltaan vieressä 5min ennen allasajan alkua.

Käythän luomassa itsellesi jopox tunnukset ja hyväksymässä tietosuojan, olemme lähettäneet sinulle tästä linkin sähköpostiin.

### Harjoitukset:

Lohi: LA 20.00 – 20.45 (EI 19.4.)

### Lohi – uimakoulun ohjelma:

1. Ryhmään tutustuminen, kellunnat, sukeltaminen
2. Selin kellumisen kertaus, päin liukuminen (päällä ja pohjassa)
3. Päin liukumisen kertaus
4. Myyräuinti
5. Myyräuinnin kertaus, vapaauinnin alkeet
6. Sukeltaminen, alkeisrintauinti
7. Alkeisselkäuinti
8. Alkeisselkäuinnin kertaus, selkäuinnin alkeet
9. Kertaus
10. Kertaus