



THE HOME OF  
**SPORTS**

12-viikon  
harjoitusohjelma

# Puhti -avovesiuintikoulun ohjelma kohti vuoden 2023 alamäkiuintia

## YLEISTÄ

Ohjelma on suunniteltu kesän 2023 Alamäkiuintia varten, ja se on pituudeltaan 12 viikkoa. Ohjelmassa on eritasoisille ja erilaisen uinti- sekä urheilutaustan omaaville osallistujille skaalaa, joten sitä voi toteuttaa useista lähtötasoista. Ohjelma vaatii kuitenkin kohtuullisen uintitaidon ja kunnon, mutta se lienee kaikilla osallistujilla jo lähtökohtaisesti hanskassa.

Alamäkiuinnissa virtaus helpottaa uimista ja mm. olkapäille tuleva rasitus on merkittävästi pienempää kuin uudessa virtaamattomassa vedessä. Uinti on kuitenkin suorituksena sen verran pitkä, että rasitusvammojen ja toki myös jaksamisen näkökulmasta, uintilihakset ja aineenvaihdunta on hyvä totuttaa pitkiin suorituksiin.

THE HOME OF  
**SPORTS**



# Puhti -avovesiuintikoulun ohjelma kohti vuoden 2023 alamäkiuintia

## OHJEET

Ohjelmaan kuuluvat uinnit ja sitä tukeva voimaharjoittelu, mutta oheisharjoittelua ei ole lisätty ohjelmaan, koska monilla osallistujilla on siihen erilaiset tarpeet ja omat toimintatavat. Peruseriaatteena muussa harjoittelussa on hyvä pitää sitä, että se olisi lähtökohtaisesti tehollisesti kevyttä ja mahdollinen ylävartalon kuormittaminen on hyvä lihastasolla ottaa huomioon. Soutu, melonta, rullahiihto ja vastaavat ovat toki hyviä tapoja vahvistaa ylä- ja keskivartaloa, mutta niiden tuoma lisärasitus kannattaa muistaa.

Harjoitusohjelmaa voi noudattaa ns. orjallisesti tai sitten sieltä voi ottaa omaan ohjelmaan sopivia harjoituksia vaihtelun vuoksi. Ohjelmaan kuuluva voimaohjelma on yksinkertainen ja sitä voi hyvin tehdä koko 12 viikon jakson aikana ohjeiden mukaan. Ohjelma pitää sisällään myös yleisiä liikkeitä, ja se palvelee liikkuvuuden kehittymistä tai ainakin sen ylläpitoa.

Olosuhteet Oulankajoella voivat olla hyvinkin vaihtelevat ja on järkevää totuttaa elimistöä hyvissä ajoin ennakkoon myös kylmässä vedessä uimiseen. Avovedessä kannattaa uida erilaisissa olosuhteissa. Jos mahdollista, niin ennen tapahtumaa voi uida muutaman kerran virtaavassa vedessä, jotta oppii ”lukemaan” virtaa, koska ns. päävirrassa uiminen on huomattavasti nopeampaa ja kuormitus on vähäisempää. Kaikissa avovesiuinneissa on hyvä muistaa turvallisuus.

Treenit ovat sijoitettu ohjelmassa viikonpäiville, mutta niitä voi omien aikataulujen mukaan luonnollisesti muuttaa. Treenien järjestys on hyvä pitää samana. Pidemmät treenit painottuvat viikonlopulle.

THE HOME OF  
**SPORTS**



# Puhti -avovesiuintikoulun ohjelma kohti vuoden 2023 alamäkiuintia

## MERKKIEN SELITYKSET

Ohjelmassa on lyhenteitä, tehon määritteinä on kevyt, reipas ja kova, sekä niiden yhdistelmät ja lisänimikkeet niiden yhteydessä (erittäin kevyt, erittäin kova, kevyt – reipas jne.).

Uimarin taustasta ja vauhdista riippuen itse suoritus tehdään kevyen ja reippaan välimaastossa. Mitä pidempään uintiin käyttää aikaa, sitä suhteellisesti alhaisemmalla teholla suorituksen joutuu tekemään.

Kesällä 2021 osallistujien vauhtien vaihteluväli pitkällä matkalla oli 4.30–8.00 tuntia, keskiarvo oli n. kuusi tuntia. Kesällä 2021 joen virtaus oli maltillinen verrattuna kesään 2020, mikä hidasti vauhdista 30–60min pitkän suorituksen aikana.

Kesän 2021 olosuhteet joella olivat poikkeuksellisen kuivat ja vesi oli lämmintä. Kesällä 2022 veden virtaus ja pinta oli hieman korkeampi kuin kesällä 2021, veden lämpötilan ollessa suurin piirtein sama.

Osalla vuonna 2021 osallistuneilla pareilla ajat paranivat, syyksi veikkailivat enemmän kovempaa virtausta, kuin parantunutta uintikuntoa.

THE HOME OF  
**SPORTS**



# Puhti -avovesiuintikoulun ohjelma kohti vuoden 2023 alamäkiuintia

## MERKKIEN SELITYKSET

**Vu** = vapaauinti

**Pull** = jalkojen väliin pistettävät kellukkeet, jotka kannattaa korvata potkuissa käytettävällä laudalla. Tällöin joutuu keskittymään enemmän keskivartalon tiukkana pitämiseen ja laudalla uiminen lisää ylävartalon liikkuvuutta ja lantion kiertoa

**Potkut** = pelkillä potkuilla eteneminen, käsien alla tällöin lauta, joka kelluttaa ylävartaloa

Ov = omavalintainen, sovelletaan välillä ohjelmassa alku-, väli- ja loppuverryttelyissä ja se tarkoittaa sitä, että voi uida omavalintaisesti

**Su** = selkäuinti

**Ru** = rintauinti

Sormiuinti = tekniikka harjoitus, joka parantaa samalla olkapäiden liikkuvuutta sekä lihaskuntoa

<https://www.youtube.com/watch?v=fdoyvT0iFTU>

**Lauta jalkojen välissä** = uidaan pelkillä käsivedoilla, niin että jalkojen väliin pistetään potkuissa käytettävä lauta. Estää alavartalon liiallisen kiertymisen, työ tapahtuu pelkästään ylävartalolla ja aktivoi erittäin hyvin leveää selkälihasta

**/10 s** = tauko, joka pidetään toistojen välissä

**Kädet nyrkissä** = uintia kädet nyrkissä. Pienentää kämmenen pinta-alaa, jolloin pinta-alaa joutuu etsimään kynärvarresta, jolloin ote veteen paranee

THE HOME OF  
**SPORTS**



# Puhti -avovesiuintikoulun ohjelma kohti vuoden 2023 alamäkiuintia

## VOIMAOHJELMA OHJEET

Tee kaikki liikkeet mahdollisimman hyvällä tekniikalla ja aika rauhallisella rytmillä.

Liikkeet tehdään niin laajoilla liikeradoilla kuin mahdollista, koska silloin liikkeet parantavat myös liikkuvuutta ja vahvistavat ääriasentoja.

Painojen suhteen mieluummin hieman liian pienillä kuin suurilla painoilla.

Painoja nostetaan sitä mukaa, kun liike alkaa tuntumaan liian helpolta, eli siinä on tullut kehitystä.

Painoja on hyvä uskaltaa lisätä, eli senkin vuoksi kannattaa aloittaa pienillä painoilla.

Sama voimaohjelma on voimassa koko 12 viikon ajan, joten siinä tulee varmasti kehitystä, joka näkyy uintivauhdissa ja jaksamisessa.

THE HOME OF  
**SPORTS**

 **Puhti**

# Puhti -avovesiuuintikoulun ohjelma kohti vuoden 2023 alamäkiuintia

## VOIMAOHJELMA

1. Askelkyykky penkille 2\*60-90 s. Ota tanko niskan taakse ja astu vuorojaloin 30-40cm korkealle penkille niin, että taakse jäävä jalka on lähes suorana takana. Vatsa pidetään koko ajan tiukkana ja selkä suorana. Liike venyttää lonkakoukistajaa ja myös vatsalihaksia.
2. Niskan takaa punnerrus kyykyssä, leveällä otteella tangosta kiinni 3\*10krt. Nosta tanko niskan taakse, mene kyykyyn ja punnerra kyykyssä tankoa rauhassa ylös ja alas. Kyykyssä painon pitää kestää kantapäällä, polvet eivät saa mennä sisäänpäin ja selän pitää olla niin suorassa, että tangon voi työntää ylös.
3. Leuanveto, myötötteellä 3krt niin monta toistoa kuin menee. Tee liike kuminauhakevennyksellä siihen saakka, kunnes saat tehtyä 12-15 toistoa, kevennä kuminauhaa asteittain. Jokaisen toiston pitää lähteä alhaalta maksimaalisesta venytyksestä, jotta hyöty on mahdollisimman suuri.
4. Suorin jaloin maastaveto, korokkeelta 3\*10krt. Seiso korokkeella, pidät jalat suorana, polvet eivät saa olla lukossa. Laske painot niin alas kuin liikkuvuus riittää ja nouse rauhassa ylös. Liike tehdään selkäpyöreänä, eli painojen pitää olla maltilliset ja nostossa pitää opetella jakamaan paine mahdollisimman paljon koko takaketjulle.
5. Vatsat, roikkuen tangossa 3krt niin monta toistoa kuin menee. Roiku tangossa ja nosta siitä polvet rintaan. Nosta niin ylös kuin menee, pyri toistojen lisäksi panostamaan myös siihen, että polvet nousevat asteittain entistä ylemmäs.
6. Ojentajat istuen, käsipainolla 3\*10krt. Istu penkille, ota käsipainosta kiinni, niin että sen toinen pää asettautuu ”peukalohankoihin”. Laske siitä paino selän puolelle, niin alas kuin menee, niin että kyynärpäät pysyvät mahdollisimman lähellä korvia. Tee liike alussa aika maltillisella painolla, ennen kuin ojentajat vahvistuvat ja liikkuvuus niissä sekä olkapäissä paranee. Tee tämäkin liike maksimaalisilla liikelaajuuksilla.
7. Askelkyykky taakse 3\*10krt. Seiso suorassa, keppi / tanko niskan takana ja astu vuorojaloin niin pitkälle taakse kuin mahdollista. Pidä koko liikkeen ajan selkä suorana ja vatsa tiukkana. Ylösnousu tapahtuu pelkän edessä, koukussa olevan jalan avulla ja siinä painon pitää kestää kantapäällä. Taakse jäävä jalka on suorassa päkiän varassa, mutta polvi on hieman koukussa. Liike vahvistaa hyvin takareittä ja pakaraa sekä venyttää lisäksi lonkakoukistajaa ja vatsalihaksia.

THE HOME OF  
SPORTS



## OHJELMA 1-7.5.2023

### MA Lepo

**TI** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

**KE** Uinti 200-400m vu, kevyt verryttely, 4-8\*100m vu (25m lähes täysillä ja 75m kevyt), 10-15\*100m vu, lauta jalkojen välissä, rennosti /10-15s palautus ja 200-400 ov, loppuverryttely

### TO Lepo

### PE Lepo

**LA** Uinti 300-600m vu, kevyt, hieman nousevalla vauhdilla loppua kohden, 3-6\*100m vu (25m kädet nyrkissä ja 75m normaalisti, kevyt) /10s, 5-10\*200m vu, sormi uintia, rennosti /15s, 3-6\*100m vu, pull, reipas – kova /15s ja 300-600m ov loppuverryttely

**SU** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

THE HOME OF  
**SPORTS**





## OHJELMA 8.-14.5.2023

### MA Lepo

TI Uinti 500m vu, kevyt, 20-30\*50m vu, reipas /10s ja 500m vu, kevyt

KE Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

### TO Lepo

PE Uinti 200-400m vu, kevyt, 4-6\*100m vu, potkut, rennosti /10s, 10-15\*100m vu, lauta jalkojen välissä, rennosti /15s, 3-6\*100m vu reipas-kova /15s ja 300-400m vu, kevyt

LA Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

SU Uinti 500-1000m vu, kevyt, hieman vauhti saa nousta loppua kohden, 4-6\*300m vu, sormi uinti, kevyt /15s, 5-10\*100m vu (50m kovaa ja 50m kevyt) /10s ja 300-600m vu, kevyt verryttely

THE HOME OF  
**SPORTS**



## OHJELMA 15.-21.5.2023

### MA Lepo

**TI** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min nousevalla teholla kevyt reipas, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min laskevalla teholla, reipas kevyt

### KE Lepo

**TO** Uinti 500m vu, kevyt, 5-10\*100m vu potkut, rennosti /10s, 3-6\*400m vu, pull (200m sormi uinti, kevyt ja 200m vu, normaalisti, reipas) /15s ja 300-500m vu, kevyt verryttely

**PE** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min nousevalla teholla kevyt reipas, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min laskevalla teholla, reipas kevyt

**LA** Lepo / jos avovedet on jo lämmenneet, niin käy tekemässä 10-20min rauhallinen uinti, pätkittynä itselle sopiviin 1-3min pätkiin. Muista turvallisuus!

**SU** Uinti 500-1000m vu, kevyt, hieman vauhti saa nousta loppua kohden, 4-6\*400m vu, sormi uinti, kevyt /15s, 5-10\*100m vu (50m reipas ja 50m kova) /15s ja 300-600m vu, kevyt verryttely

THE HOME OF  
**SPORTS**



## OHJELMA 22.-28.5.2023

### MA Lepo

**TI** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min nousevalla teholla kevytä reipas, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min laskevalla teholla, reipasà kevyt

**KE** Uinti, avovedessä 10-15min verryttely, pilkottuna sopiviin pätkiin, 15-45min rentoa uintia, tuntuman hakua pidempään yhtä mittaiseen uintiin ja päälle 5-10min kevyt verryttely

**TO** Uinti 200-400m vu, kevyt, 10-20\*100m vu, lauta jalkojen välissä, rentoa uintia, otteen hakuun keskittyen /15s, 10\*50m vu, rennon kovaa /10s ja 200-400m vu, kevyt verryttely

### PE Lepo

**LA** Uinti, altaassa / avovedessä: 4\*15-20min, niin että jokainen on edellistä hieman kovempi, ensimmäinen riittävän kevyesti, että jaksat nostaa vauhtia loppua kohden /2min palautus välissä ja päälle 5-10min kevyt verryttely

**SU** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min laskevalla teholla, reipasàkevyt

THE HOME OF  
**SPORTS**

 **Puhti**

## OHJELMA 29.5.-4.6.2023

### MA Lepo

**TI** Juoksu / kävely 15-20min kevyt verryttely, jonka aikana juokset 2\*90sek kovaa, että saat lihakset ja keuhkot hieman auki, uinti 5min kevyt verryttely, 30-75min pitkä uinti, alku rauhassa, hieman voit nostaa vauhtia loppua kohden. Päälle 5-10min kevyt verryttely

**KE** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min nousevalla teholla kevyt reipas-kova, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min laskevalla teholla, reipasàkevyt

### TO Lepo

**PE** Uinti 500-1000m vu, kevyt reipas, 10-20\*100m vu, reipas /10s palautus ja 500- 1000m vu, kevyt, tasaisella vauhdilla

**LA** Uinti, avovedessä 30-90min, kevyesti ja tekniikkaan keskittyen

**SU** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min laskevalla teholla, reipasàkevyt

THE HOME OF  
**SPORTS**

 **Puhti**

## OHJELMA 5.-11.6.2023

### MA Lepo

**TI** Juoksu / kävely 10-15min kevyt verryttely, jonka aikana juokset 2\*90sek kovaa, että saat lihakset ja keuhkot hieman auki, uinti 5min kevyt verryttely, 45-90min pitkä uinti, alku rauhassa, vauhti nousee uinnin loppua kohden. Päälle 5-10min kevyt verryttely. Huolehdi nesteen ja energian saannista uinnin aikana

**KE** Uinti 500-1000m vu, kevyt, puolet sormi uintina, 10-15\*100m vu, lauta jalkojen välissä, tekniikkaa keskittyen, rennosti /15s, 10-15\*100m reipas – kova /10-15s palautus ja 500-1000m vu, kevyt, puolet

### TO Lepo

**PE** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min laskevalla teholla, reipasàkevyt

### LA Lepo

**SU** Uinti, avovedessä 1.00-2.00h varsinkin alku rauhassa, asteittain voi vauhtia nostaa uinnin loppua kohden. Muista huolehtia nesteen ja energian saannista uinnin aikana

THE HOME OF  
**SPORTS**



## OHJELMA 12.-18.6.2023

### MA Lepo

**TI** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

**KE** Uinti 200-400m vu, kevyt, 4-8\*100m vu potkut, rennosti /välissä 50m su/ru, rento palauttelu, 10-20\*100m vu, joka toinen lauta jalkojen välissä kevyt, joka toinen normaalisti, reipas /10-15s ja 200-400m ov verryttely

**TO** Uinti, avovedessä 30-60min mahdollisimman kevyt uinti tehollisesti

### PE Lepo

**LA** Uinti, avovedessä 1.30-2.30h varsinkin alku rauhassa, asteittain voi vauhtia nostaa uinnin loppua kohden. Muista huolehtia nesteen ja energian saannista uinnin aikana

**SU** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

THE HOME OF  
**SPORTS**



## **OHJELMA 19.-25.6.2023**

### **MA Lepo**

**TI** Palauttava ja lyhyt uinti avovedessä 30-45min, pilkottuna sopiviin pätkiin

**KE** Uinti 400-800m vu, kevyt à reipas, 5-10\*400m vu, joka toinen pull, sormiuintia kevyt, joka toinen normaalisti, reipas /20s ja 400-800m vu, kevyt

**TO** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

### **PE Lepo**

**LA** Uinti 500m vu, kevyt, 20-40\*50m vu, reipas (ei liian kovaa, tällä haetaan vaan väljyyttä ja rentoutta uintiin) /10-15s palautus ja 500m vu, kevyt

**SU** Uinti, avovedessä 2.00-3.00h varsinkin alku rauhassa, asteittain voi vauhtia nostaa uinnin loppua kohden. Muista huolehtia nesteiden ja energian saannista uinnin aikana

**THE HOME OF  
SPORTS**

 **Puhti**

## OHJELMA 26.6.-2.7.2023

### MA Lepo

### TI Lepo

**KE** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

**TO** Uinti 200-400m vu, kevyt, 4-8\*100m vu potkut (25m reipas, 50m kevyt ja 25m reipas- kova) /15s, 2-4\*800m vu, pullikset, sormi uinti, kevyt /20s, 4-8\*200m vu (25m kädet nyrkissä, 75m normaalisti, kevyt, 25m kädet nyrkissä ja 75m kevyt, normaalisti) /15s ja 200-400m vu, kevyt

### PE Lepo

**LA** Uinti 500m vu, kevyt, 10-20\*100m vu, reipas (ei liian kovaa, tällä haetaan vaan väljyyttä ja rentoutta uintiin) /10-15s palautus ja 500m vu, kevyt

**SU** Uinti, avovedessä 2.30-4.00h varsinkin alku rauhassa, asteittain voi vauhtia nostaa uinnin loppua kohden. Muista huolehtia nesteen ja energian saannista uinnin aikana

THE HOME OF  
**SPORTS**





## OHJELMA 3.-9.7.2023

**MA** Lepo

**TI** Lepo

**KE** Voima ohjeiden mukaan ja päälle uinti, avovedessä 15-45min kevyt verryttely, mutta tekniikka hyvin kasassa

**TO** Uinti 500-1000m vu, kevyt, 5-10\*100m vu potkut (25m reipas, 50m kevyt ja 25m reipas-kova) /15s, 2-4\*100m vu, pullikset, sormi uinti, kevyt /20s, 5-10\*200m vu (25m kädet nyrkissä, 75m normaalisti, kevyt, 25m kädet nyrkissä ja 75m kevyt, normaalisti) /15s ja 200-400m vu, kevyt

**PE** Lepo

**LA** Uinti 200-400m vu, kevyt, 10-20\*100m vu, lauta jalkojen välissä, rentoa otteen hakua ja leveän selkälihakseen aktivointia /15s, 10-20\*50m vu, reipas (ei liian kovaa, lähinnä väljyyden hakua pitkään uintiin) /5-10s palautus ja 300-400m vu, kevyt

**SU** Uinti, avovedessä 2.30-4.00h varsinkin alku rauhassa, asteittain voi vauhtia nostaa uinnin loppua kohden. Ota uinnin aikana 4-8\*1-2min hieman kovempaa, perusvauhtia rikkoen! Muista huolehtia nesteen ja energian saannista uinnin aikana

THE HOME OF  
**SPORTS**



## OHJELMA 10.-16.7.2023

**MA** Lepo

**TI** Lepo

**KE** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

**TO** Uinti 500-1000m vu, kevyt, 5-10\*100m vu, sormiuinti, kevyt /15s, 20-30\*50m vu, reipas, väljyyden hakua pidempään uintiin /5-10s palautus ja 200-400m vu, kevyt

**PE** Lepo

**LA** Uinti 15-20min kevyt verryttely, hieman nousevalla teholla, 2-4\*10min reipas, niin että jokainen veto on hieman edellistä kovempaa /välissä 2-4min palauttelua rannalla ja 10min rauhallinen verryttely

**SU** Lepo

THE HOME OF  
**SPORTS**



## OHJELMA 17.-23.7.2023

**MA** Soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt, voima ohjeiden mukaan ja päälle soutu/kuntopyörä/juoksumatto 10-20min kevyt

**TI** Uinti 200-400m vu, kevyt, 5-10\*100m sormiuintia, kevyt /15s, 5-10\*100m vu, lauta jalkojen välissä, leveää selkälihasta aktivoiden /15s ja 200-400m vu, kevyt

**KE** Uinti, avovedessä 30-60min rentoa uintia, osa voi olla selkää, jotta saat lihaksia auki ja rentoutta lisää uintiin. Heti treenin päälle tankkaus.

**TO** Lepo

**PE** Lepo

**LA** Tapahtumapäivä. Käy hieman uimassa ennen starttia, jos hengityksen kanssa on vaikeuksia uinnin alussa, niin tee 1,5-2h ennen starttia 15-20min kevyt jaloittelu, jonka aikana juokset 2\*90sek kovaa, että saat keuhkot auki. Muista huolehtia järkevästä nesteestä saannista ennen starttia ja uinti kannattaa aloittaa rauhassa!

**SU** Lepo

THE HOME OF  
**SPORTS**

 **Puhti**