



### Torstai 7.1 ip

AV: 300 ov uid kevyt )  
3x100/15" Delf (50 reipas + 50 kevyt)  
6x50 L: 1.20 Käännöksestä 15 max, 3x vu + pu + su + ru

T 2x12x25/5-10" st. 100 su  
1. J.2 pot, ote haku (hyvä asento) J.2 uid vu  
2. J.2 KP J.2 uid

Kev→kov 6x100/20-30" 1→3 kiristäen, 3x vu + 3x sku

Verra 100 ov

2x | 300 kevyt vu  
| 50 rento kova ov  
| 200 kevyt ei vu  
| 2x25 L:30" kova ov  
| 100 kevyt→reipas ov

1. ei välineitä 2.Lättärit

Verra 100 ov

Pot 200 vu kevyt  
2x100/15" OL reipas  
6x25 L:35" kova 3x vu + 3x delf (asento vapaa)  
100 su kevyt

LV: 200 ov, sis. 2x N

### Torstai 7.1 Ilta

Kuivilla 60': Tutustumispelit/-leikit

### Perjantai 8.1 AP

10 altaalla ja 10 kuivilla ja vaihto 1h jälkeen

100 sku tekniikkakuvaus harjoituksen aikana (kuvauksen jälkeen takaisin ohjelmaan)

ALLAS:

AV: 300 ov



T/N	8x50/20"	J.2 25 pot + 25 T kev	J.2 25 kiihd + 10 N + 15 verra
Reipas	12x25/10"	1x pot 2x uid, 3/laji	
Verra	50 ov		
Kev/reipas	2x100/20"	Käännökset reipas, muute kev	
Verra	50 ov		
Kev→	6x100/20"	1-3 vu/su kiristäen kev→ 4-6 pot ov kiristäen	
LV:	5'-10'		

KUIVA 60':

Lihaskunto, pääpaino keskivartalo. Loppuun terävästi.

### Perjantai 8.1 Päivä

90' kehonhallinta, lämmittelyt pelien kautta

### Perjantai 8.1 IP

AV:	200 vu kev + 8x 25/5" sku lajit 4x kev 4x reipas	
Hypox	4x50/30" 15-20-25-max hengittämättä vu + loppu su kev	
N	4x50/30" J.2 kellunnasta 15 max	J.2 Hoffman 15 max
Su-T	2x6x50	1. 25 KP 12/3 + 25 uid kev 2.1-6 oma kiristys, tav min 8m delf
Verra	25 uid + 25 pohjapomppu	
	300 kev ((25 sku lajit + 75 vu)   2x150/15" (50 delf reipas + 25 kev uid ov)   4x75 L:1.30 J.2 50 rento kova + 25 kev vu J.2 50 T-hak + 25 max OL   100 ov kev   4x(50 rento kova L.1.15 + 25 max L:45") 2x vu, 2xov   100 ov verra	
LV:	100 (25 tuplasu + 10 max pot + 65 ov kev)	



6x50 seuraa johtajaa

### Perjantai 8.1 Ilta

60' Huoltava kuiva + liikkuvuustestit

### Lauantai 9.1 AP

AV: 400 ov kev  
300 ov (25 scul + 25 T + 25 uid) kev  
200 ov (25 pot reipas + 25 uid kev)  
100 ov sis. 3x10m kovaa

Seuraava sarja 3x

300 pot kev 3x200/20"	1.25 pu+25 su 1.su 2 lät kev 1 normi reip	2. 25 pu + 25 ru 2. sku	3. 25 pu + 25 su 3. vu 2xKV kev, 1x uid reipas
	Kaikissa käännös pyörähdys max		
2x100/15"	1. su	2. sku	3. vu
	Kaikissa käännös + liuku kovaa		

Verra 100 ov

Kev/N 10x50/20" J.2 käännöksestä 10 max pot J.2 7m maaliin hengittämättä

LV: 200 ov

### Lauantai 9.1 päivä

60' koordinaatio + keuhonhallinta (leuanveto testi ennen uintia)

### Lauantai 9.1 IP (Jarin tekniikka)

AV: 200 verra + 4x25 ponnistus + passiivinen liuku + uiden  
200 sku (25 pot+25uid) kev + 4x25 15 m reipas uw delf, riittävän iso pot 2xmah, 2xsel  
200 su pot, 5 delf /seinä + 4x25 15 max + 10 verra

Levot: 15-20"

4x | 6x25 kontrasti 1. kier. teema vu asento 2. vu veto 3. su asento 4. ru rytmi  
| J.2 "huonolla" tek J.2 mahd. hyvä T



| 150 kevyt 1.-2. vu 3. su 4. 50ru + 25 vu

Verra 100 ov

SU tekn: Asento kuivalla: 2x10x vartalon asennon haku  
Asento kellunnassa: 3'  
Asento potkuissa: 4x25  
Asento kiertopotkuissa: 4x25  
Asento uinnissa: 4x25

Kev→kova 4x50 L:1' SU 1-4 kiristäen

Verra 100 ov

Tekn 30' (10' parin kanssa T videoiden katselu →kehittettävät kohdat → 10'/pari tekniikan opetus toiselle)

### Lauantai 9.1 Ilta

60' Huoltava, venyttely + ravistelut + rentoutus

### Sunnuntai 10.1 AP

AV: 2x150/15" kevyt (100 vu + 50 ei vu)  
3x100/15" kellunnasta → 10 m pot → ui kev→reipas  
4x75/10" (25 delf reipas mah/sel + 50 vu/su kev)  
8x25/20" J.2 15 m max pot veden alla + ver 2x vuoropot, 2x delf  
J.2 kev su

6x50/15-20" 1-3 (kev→kov) vu  
WC tauko/verra

### HAASTESARJA

?x100 L:1.50' → 3 välein 5" pois lähdöstä, uidaan niin kauan kun lähtöön ehtii

Verra 200 (50 sel + 50 mah)

Kev+N 5x (75 kev/10" + 15 N J.2 uid J.2 ov + 10 kev)

Viestejä n. 15'

LV: 5' oma



Roljokkue, tytöt  
7.-10.1.2021.  
Uimaliitto