



Torstai 14.1. ip allas (vauhtialueet)

AV: 300 kevyt ov ui
3x100 kev 25 scull + 75 ui
6x50 kev pot selällään (väh 5 delf/pääty)
12x25 kev 3/laji, lähtö 2x kellunnasta 1x ponnistus seinästä

Tekn Asento + potkut
8x75 kellunnasta → vastuspot → ui (4x vu, 4x su)
6x50 ru kellunnasta → vastuspot → ui
8x25 pu kellunnasta → vastuspot → ui

Vauhtialueet

3x300 kev ov
100 kev pot ov
3x200 ov 150 kev + 50 reipas (200 samaa lajia)
100 kev pot ov
4x150 ov 100 kev + 50 reipas (50 eri lajia kuin 100)
100 kev pot ov
4x100 ov 50 verra/löysä + 50 kev (verran ja kevyen uinnin ero!)

N 6x50 ov 15 pot max + 35 verra ui

5400m

Torstai 14.1. ilta kuiva

60 min pelailut, pienpelit koris ja sähly

Perjantai 15.1. ap allas/kuiva (kevyt)

10 altaalla tekniikkakuvauksissa ja 10 kuivalla

ALLAS 60 min + 100sku tekniikkakuvaus

AV: 400 kev ov 100 ui + 75 pot + 25 scull
4x100 kev 2x kellunta → vastuspot → ui, 2x sku
2x|100vu (50 kev + 50 reipas)
|3x50 lajinvaihdot reipasta
4x25 15 max + 10 verr, 1/laji

6x50 ov kellunta → kv → ui
2x75 ov 25 ui + 25 kv (eri lajia kuin ui) + 25 ui
4x50 25 (1/laji) kellunta → reipas + 25 kev (eri lajia)

2050m

KUIVA 60 min

Kehonhallintaa, huomio erityisesti keskivartalossa



Perjantai 15.1. ip kuiva

10 min lämmittely + 25 min kuntopiiri (core/ylävartalo) + 25 min hyppyt/loikat

Perjantai 15.1. ip allas (vauhdin nostot)

AV: 400 kev ov
| 2x25 reipas vastuspot, 1x vatsallaan 1x selällään
3x | 2x50 kev kellunta → kv → ui
| 2x75 kev ov ui

Tekn 4x100 kev (laske vedot/50m)
8x50 reipas EI vu (laske vedot/25m)

100 verra

Vauhdin nostot 1

2x | 4x100 50 kev + 25 reipas + 25 kova, 1) koko 100 yhtä lajia 2) laji vaihtuu joka vauhdilla
| 50 verra

100 verra

Vauhdin nostot 2

| 50 p200
| 25 verra
4x | 2x25 p100
| 25 verra
| 25 p50
| 75 verra

1 kierros/laji

4x150 ov 50 verra + 100 kevyt
6x25 15 delf max suk + 10 verra

LV: 50 ov

5000m

Perjantai 15.1. ilta kuiva

40 min dynaaminen liikkuvuus koko vartalo + 20 min venytykset koko vartalo

Liikkuvuustestit kuivan aikana



Lauantai 16.1. ap allas (aerobinen + pot)

AV: | 300 kev 1) ov ui 2) 25 scull + 50 tekn
2x | 200 kev 1) ov sis. 25 pot/laji 2) ov +1 delf lisää/pääty (alkaa yhdestä)
| 100 1) sku väärinpäin uintia 2) 1. ja 4. 25m kiihtyy kevyt → kova

Pot 8x50 pot 25 kevyt + 25 kiihtyy kevyt → kova (laji vaihtuu joka 50) L. 1'10"

200 verra

Aerobinen

Valittiin oma kunnon ja kiinnostuksen mukaan jompikumpi vaihtoehtoista A) ja B). Molemmat sarjat lyhyillä tauoilla 5"- 15" omaan tahtiin.

A) 2x | 4x150 kev 1) 2x vu, 2x su 2) 2x pot (75ru + 75pu), 2x ov ui
| 4x100 25 pot reipas + 25 ui kev 1) 1/laji 2) ov räp
| 4x75 kev kv 1) 100sku -1 laji 2) vu-su (molempia 75 aikana)
| 4x25 1) 15 kev + 10 max (hyvä maalintulo) 2) räp Hoffman + 15 max + 10 verr

2800m

B) 2x | 2x200 kev ui 1) sku 2) su
| 400 kev vu
| 2x150 50 pot reipas + 25 ui kev 1) 1x ru, 1x pu 2) ov räp
| 400 kev kv 1) vu-su 2) 25 pu tai ru + 75 ov
| 2x100 kev 1) kovat käännökset 2) sis. yhteensä 30 kovaa + 70 kev

3400m

Viesti 7x50 vu

LV: 175 verra

4850m/5450m

Lauantai 16.1. ip kuiva

60 min koordinaatio + kehonhallinta, pallojen heitot



Lauantai 16.1. ip allas (Jarin tekniikka)

AV: 200 verra
4x25 ponnistus + pass. liuku
200 sku 25 pot + 25 ui
4x25 räp delf suk
200 räp su pot (5 delf/seinä)
4x25 räp 15 max + 10 verra

Tekn 4x|6x25 kontrastit, 1) vu asento 2) vu veto 3) su asento 4) ru rytmi
|150 rento hyvä tekn, 1-2) vu 3) su 4) ru

75 verra

3x3min pystypot

8x|25 pystypot → ui rytmi + vetopituus → kiihtyy p100
|25 vu p100

2875m

Lauantai 16.1. ilta kuiva

40 min liikkuvuus + 20 min keskittymis- ja rentoutumisharjoitus

Sunnuntai 17.1. ap allas (delf + pudotussarja)

AV: 300 kev ov
200 kev pot 25 vatsallaan + 25 selällään
4x50 vu overkick
150 kev ov (laadukkaat vedenalaiset minimi 7m/pääty)
3x50 kovat käännökset (5+10 käännöksessä hengittämättä)
100 25 scull + 25 tekn
2x50 kallistus pot + 25 kiihtyy reipas → kova + 25 verra

Delf 2x|6x25 15 delf rento kova + 10 verra
|50 verra
1) tukeva, mutta rento asento 2) jatkuva piiskamainen liike

Valmistava 200 vu 100 reipas + 100 verra (WC)

Pudotussarja Nx(3x100) L. 1'50" → kiristyy 5" portaissa 3x100 välein

200 verra

Viestit

LV: 175 verra

keskimäärin noin 4600m