



NMJ leirin ohjelmat 3.-7.3.2021

3.3. Ke ip (PK-VK sku)

av 300

3 kierrosta

2x (4x100+ 400) + 6x50: 25 ol min kv +25 ov)

teemat:

- 100:t
1. 25 1 käsi+25 norm (2x heng kiertävän käden puolelta, 2x heng lepäävän käden puolelta)
 2. –” – pull nilkoissa
 3. lätt 25sc+25pu/ru+25 mittarimato+25 pu/ru
 4. lätt 25sc+ 25su/vu+25 rullauspott+ 25su/vu
 5. räp 25 sukl delf nx360+25su+25 pinn nx360+25 ov
 6. räp 25 sukl pot ov+250v+25su delf pinn+ 25 ov
- 400:t
1. 4x100 sku (hyvä su-ru kään), 3. 2x200sku 5. 400sku räp
 2. ja 4. vu 6. vu räp

Lv 7min social kicking

4.3. To aamu: ol VK+ vu PK

500av

6x100räp jt. kylkidelf jt. 75vu PK+25delf uw VK

6x75

50ol drill ru: vuorotellen delf/rupot su: 1oik1vp1vas1vp vu: puolimyyrä (toinen käsi palauttaa pinnan alta, toinen normaalisti) + 25ol VK

4x100: 3vp vu+3vp pusuru V +loput vr

150verr

Pääsarja omaa lajia:

ru:

4x125ru VK @2.20

3x150vu PK @2.20

6x100ru VK @1.50

3x150vu PK @2.20

8x75ru VK @1.20

su:

5x (5,4,3,2,1x100su VK @1.35 + 300vu PK) @4.30

vu:

2x300VK @4.00/4.15

4x50PK @50

4x150VK @2.05/2.10

4x50PK @50

6x100VK @1.20/1.25

4x50PK @50

8x75VK @1.00/1.05



300verr

500m pot räp: vihellyksestä max päätyyn, muuten PK vierekkäin
8x50vu LV @55 VK->PK (viimeiseen 10m maaliintulo max)

4.3. To ip kuvaukset + nopeus

av 600 jt ov u
jt 10m sulk V pot/25 per suunta 1. vuoropot 2. delf 3. ru

2x 100pot + 2x50 (25DPS vu kiih+25su I) + 4x25 hypox t.10s
200valm

Kuvaukset 1-2x50 ol pacea + 25m älylättäreillä ol
4x100 1. u 2. 25pot+75u 3. 50pot+50u 4. 75pot+25u

4x(4x50 +100I)

1. 50:t 30s NB+15V
2. 15 V ol silmät kiinni
3. lajivaihto 3+3 kv (pu+ru & su+vu)
4. nopeus eri tavoin reaktiona

4x100 räp 12,5pot pinn. Kovaa + 12,5 u MT max+ 75 kevyttä

5.3 pe aamu (vk->mk kiih)

400 av

3x200 sku scull/ui, pot/ui, ui
2x (1. vu, 2. ol)
2x50 pot 1. vk, 2. (25 pk + 25 mk)
2x100 drill/dps (vap väl)
4x50 ui jt. vk, jt. 25 200 r.p.
200 ov kevyt

6x

100 vu PK H3 "1.40"
200 vu VK (even split) "3.00"
1/2/3/3/2/1x50 ol MK / 200 r.p. "1.00/1.10" (3 kierroksen jälkeen 60s extra)

tai

5x

100 vu PK H3 "1.25"
400 vu VK (even split) "5.30"
100 vu MK / 400 r.p. "1.30" (3 kierroksen jälkeen 60s extra)



100-200 ov kevyt
2x(4x50) vu -1 heng/50

"1.00"

2x

300 ov räp pot/ui

200 ov pull

100 ov (20max + 80 kevyt)

yht. 6400/7000

6.3. la ap PK kelailu omaan tahtiin/saa valita itse montako kierrosta mitäkin

Alkuun 15min Antin käännöstekniikkaa

2-3 kierrosta (3,2-4,8)

800 PK (pilko miten haluat) 1. u 2. räp 3. ov väkineet

6x50kv L.1 tavoiteaika+10s (pidä vauhti samana)

3x100 1.) H3 t.h3 2.) H5 th5 3.) hypox

200pot ov

2-3 kierrosta (1,2-1,8)

200 (25 VK+75PK) vierekkäiset eri lajeja

2x100 pot snorkl 25/suunta 1. vuoropot 2.delf

4x50 ol VK min kv L.1 tavoiteaika+10s (pidä vauhti samana)

yht. 4,4-6,6km + lv

lv: nx100 räp (vika 25m 12,5m pot pinn + 12,5 mt) max

6.3. La iltat: potkut

600av (sis 4x25ov pot VK)

8x25ol kellunnasta 10m pot VK+15m ui vahvalla potkulla

6x

20s pystypot: 10s kädet rinnalla tai kyynärvarret ilmassa+10s kädet ilmassa

50vu,su,pu (min. 5delf/pääty)

2x räp

100ui PK+25delf VK

75ui PK+2x25delf VK tauot 5-8h

50ui PK+3x25delf VK

25ui PK+4x25delf VK

200vr

3x

100pot PK/VK @1.50/2.00

2x75pot VK @1.20/1.30

3x50pot VK/MK-> @55/60

4x25pot MK-> @40/45

100vr



6/7x150räp (100vu PK/VK+50pot VK) @2.10 pot: jt. vu tai su jt. delf selällään

4x100LV (90m PK+tauko+10m max maaliintuloon) 1. pu räp 2. su räp 3. vu räp 4. ru

7.3 su aamu

5x200 av 1. ov, 2. sku pot/ui, 3. pull scull/ov, 4. vu H3 > H9, 5. ov (30 kiihd + 70 kevyt)

2x(4x100) ov 1. vk, 2. (25 pk + 75 vk/mk), 3. (50 pk + 50 mk), 4. (75 pk + 25 nk) 1. norm "1.35", 2. räp "1.25"

200 ov kevyt

4x

8x50 1. vu kiristäen pk > ? 1-2s/50 "1.00", 2. vu vk/mk "50", 3. ov jt pk/vk, jt. BA, tai BA "1.05" 4.
2x BA, 1x pk "1.15"

150 ov kevyt

10x50 ui jt. vu H5, jt. su "50/55"

4x25/50 ov räp ylh ov max "2.30"

nx100 lv ov jt. ui, jt. vap väl

yht. n. 5200