



## IKMJ pojat Kuortane ohjelmat 28.-31.1.2021

### To 28.1.

Av 1000 (400vu+300sku+200au+100ov)  
16x50 4/laji (pot, tekn, u, 25kiih+25 verr)

100-200valm  
kuvaukset ja välissä nx100 pot (noin 8x)  
3 x (300vu jt pääty liukuharjoitus, jt kann + 200 (vika 25m ol kiih max mt) + 4x50  
1. kierros pu 3-3-3, 2. su joka 3. slider 3. ru 1kv 2pot

lv: 4x50 vu drill

### Pe 29.1. ap VK1 sku (vetopituus, vetomäärät) – polarin mittarit -> vauhdin tuntemusta

av 2x  
500 (200-150-100-50: 1. vika 50m aina pot ol 2. vika 50m aina h typos min kv)  
4x125 (1. 100sku+25 kiertäen 1/laji, 2. 100sku + 25m kiertäen lajin alle pot)  
200 verr min HR  
100 sku laske vedot (4delf/laji) VK1  
200 min HR  
8-10x  
200 vu VK1 t.10s (Huom! käännökset)  
100sku (4 delf + laske kv- koita pitää sama kuin "testissä")

2x(2-4x50 pull+lätt; liuku= ponnistus: 25 1 käsi+25 norm: laske vedot ja arvio puoliero + 200 lätt u)  
nx100 pot

### pe ilta:

av: 6x100 (0/2/4/6/7/8 delff/pääty)

4x100 (1/2/3/4 piikki uw delff)

100 PK

6x50 delff spurt kaikki suunnat + 2x sel → vats

300PK

sarja: 2x (200 su VK 1 + 200sku VK2 + 400vu/su VK1 + 200sku VK 2 + 600 vu VK 1 + 200sku VK 2) t. 15"/60"

verra 200 räp

n x 200 sku pot räp (ru ov)



pari viestiä

lv: 500 räp

n. 6,5-6,8km

### La 30.1.

aamu:

av: 400 (100su/sku/vu/sku)

4x100 (jt 6 delff/pääty jt f8 delff/pääty)

4x50 (paikalta NOP)

200 PK

2x (75 ov pot uw heng. 1. pu vedolla 2. ru vedolla + 225 sku pot VK, ol pot 25)

2x (4x75 kv jt 50pu+ 25 su jt 50ru + 25vu) + 400 lätt (su/vu)

2x (400 PK sis yht. 75 hypox + 400 pk sis yht 50pu + 50ru + 400 pk räp su/vu)

pot: 4x200 vk (1. ja 3. 35m delff uw + ov pot sel 2. ja 4.räp (50 uw delff + ov pot sel)

kv: 3x200 (25 scull + 175kv)

räp + lätt: 4x25 (100 pace → max) lähtö 45"

lv 200

6,0-6,5km

### la ilta:

av: 800

lämmittely: 4x100 sku kierto potk + 4x100 sku kiertäen kovaa (lajit siis kiertäen molemmissa)

verra: 200

uinti: 4x50 hypox

uinti: 4x50 kiristäen PK, VK, MK, MK+ lähtö 1'

verra: 200

uinti: 40x50 (16x joka 4 kovaa lähtö 55" 12x joka 3 kovaa lähtö 1'8x joka 2 kovaa lähtö 1.05" 4x kovaa lähtö 1.30") kovat ol

verra: 400

palauttavaa: 8-10x100 (joka toinen potk, joka toinen ui) räp

n x 150 (25pu + 50su + 25ru + 50vu) ov välineet

yhteensä: 5,6-6,4km



Su 31. 1. aamu:

1000 (100su/ov) + 800 kv (pull + lätt.) ov + 600 (25 uw delff + 125 ov pot) + 400 (100sku/su) + 200 vu + 50 (100m pace → MAX) + 200 vu + 400 (100 sku/su) + 600 pot (50 VK 100 PK) + 800 kv (pull + lätt) (100vu/su) +1000 räp (sis. yht. 150 pu, 150ru)

PK (jos ei muuta mainittu)

viestejä (nop)

lv

yhteensä: 6,2-6,4km