



Tyttöjen IKMJ leirin ohjelmat 21.–24.1.2021

21.1. To kaikki yhdessä

av: 800 (400vu 200su 100sku 100 ov)

16x50 → 4/laji (pot, tekn, uinti, 25m kiihd + 25 verra)

verra: 20

Kuvaukset (puolikas porukka sillä välin n. 9x100 potk)

Uinti: 4x [300 liukuharjoitus + 200 (vika 25m kiihd.) + 4x50 1.kierros pu 3-3-3 2. su joka 3 slider 3. ru 1kv 2 potk 4. vu yhd käd (25/25)] PK t. 10”

Uinti: 16x50 (25m kiihdyttäen PK,VK,MK,NK + 25 verra) 4/laji lähtö 1`

lv: 200

yhteensä 6,6km

22. 1. pe aamu:

-06 syntyneet porukka

av: 2x (400 + 300 +200 +100) 1. av, su, ru, pu 2. bc 2/3/4/5, sku, scull/verra, 25m MAX + 75verra)

nop: 8x50 sku lajit (joka toinen 15m potk MAX, joka toinen 15m uinti MAX + 35m verra)

verra: 200

uinti: 12x (50 pu + 200sku) VK1 t. 10-15” 6. jälkeen 1` vetomäärät” tavoite että vetomäärät pysyy samana/25m

verra: 400 (100 su 100vu bc 1)

kv: 6x100 ov PK t. 5”

verra: 100

potk: 3x100 ov PK t. 5”

lv: 3x100

yhteensä: 6,7 – 7,5km



-07 syntyneet porukka

av: 2x (400 + 300 + 200 + 100) 1. av, su, ru, pu 2. bc 2/3/4/5, sku, scull/verra, 25m MAX + 75verra)

nop: 8x50 sku lajit (joka toinen 15m potk MAX, joka toinen 15m uinti MAX + 35m verra)

verra: 200

uinti: 10x (50 pu + 200 vu sku) VK1 t. 10-15" 6. jälkeen 1' vetomäärät" tavoite että vetomäärät pysyy samana/25m

verra: 400 (100 su 100vu bc 1)

kv: 6x100 ov PK t. 5"

verra: 100

potk: 3x100 ov PK t. 5"

lv: 1-2x100

yhteensä: 6,7 – 7,5km

22.1. pe ilta

-06 syntyneet

av: 800

12x75 sku kiero pot + 200 verra

uinti: 3x

	1. kierros	2. kierros	3. kierros
400	vu	vu	vu
2x200	su	sku	ov
3x100	sku	ru	ol
4x50	pu	pu	ol
	VK1	VK	VK2

t. 15"

verra: 400

ov: 9x100 (ov välineet) PK

yhteensä: 6,8 – 7,5km



-07 syntyneet

av: 800

12x75 sku kiero pot + 200 verra

uinti: 2x

	1. kierros	2. kierros
400	vu	vu
2x200	su	sku
3x100	sku	ru
4x50	pu	ol
	VK1	VK2

t. 15"

verra: 400

ov: 14x100 (ov välineet) PK

yhteensä: 6,3km

23.1. La aamu

-07 syntyneet

AV 800 (200 ov 200sku pot 200sku ui 200 ov kv)

potk räp: 12x100 (pu, su, vu) VK1 t. 5-10"

Kv: 10x200 (150vu 50 ei vu) PK2/VK1 t. 10" (4x lätt. + pull, 4x lätt. 4x lätt. + räp.)

potk: 20x50 sku lajit kiertäen VK1 t. 5"

kv: 3x (400 vu + 4x50 ru) PK2 t. 10"

lv: 3x100 (oma 25m nopeus joka 100m)

yhteensä: 6,2-6,9km



-06 syntyneet

AV 800 (200 ov 200sku pot 200sku ui 200 ov kv)

potk räp: 12x100 (pu, su, vu) VK1 t. 5-10"

Kv: 10x200 (150vu 50 ei vu) PK2/VK1 t. 10" (4x lätt. + pull, 4x lätt. 4x lätt. + räp.)

verra: 200

potk: 20x50 sku lajit kiertäen VK1 t. 5"

verra: 200

kv: 3x (400 vu + 4x50 ru) PK2 t. 10"

uinti: 8x75 hypox

lv: 3x100 (oma 25m nopeus joka 100m)

yhteensä: 7,4-8,1km

23.1. La ilta

-07 syntyneet

av: 800

lämmittely: 4x100 sku kierto potk + 4x100 sku kieräen 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: 10x100 (joka toinen potk, joka toinen ui) räp

yhteensä: 5,8km

-06 syntyneet

muuten sama, mutta harjoitus loppui kolmannen kovan 50m jälkeen