



IKMJ yhteisleiri 24.-28.3.2021

ke 24.3.

av: 800 (400vu + 200su + 100ru + 100 ov)

16x50 (4/laji) 1. pot 2. tekn 3. ui 4. 25m kiihd + 25 verra

verra: 200

tekniikkakuvaus (muut samaan aikaan potkuja)

potk: 2x7x100 VK (1 kierros lähtö 1:45 toinen 1:40") (toinen ryhmä 5-10" hitaammat lähdöt)

verra: 100

kv: 6x100 vu VK lähtö 1:20" (toinen ryhmä vähän pidempi lähtö)

LV: 3x100 (sis ov nop)

yhteensä: n. 5km

to 25.3. aamu

av: 2000vu

uinti: 2x

(400sku + 4x100sku

300sku + 3x100ru

200sku + 2x100su

100sku + 100pu) PK2 t. 10"/60"

verra: 100

uinti: 8x50 (15m MAX) sku lajit (4x potk 4x ui)

verra: 100

kv/voima: 8x50 ru kv VK lähtö 53"

lv: 400-500

yhteensä: 7,5km (toinen ryhmä loppuverra ennen käsivetoja, yht: noin 6,7km)

to ilta

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

4x (50scull + 50 paikalta 10m MAX) jt ei lätt. jt. lätt.



pot: 6x100 (25 uw delff + 75su)

uinti: 8x100 (7 delff/pääty) su, vu

kv: 8x100 sku, ov PK

potk: 6x100 (35 uw delff + 65 su)

kv: 8x100 (25 scull/ui)

potk: 6x100 sku PK2

lätt: 800 (100sku/su) PK

röp: 6x50 (25 kiihd + 25 verra) lähtö 1:10"

lv: 200-800

yhteensä: 6,3 – 6,9km

pe 26.3. aamu

av: 2x

400 (1. kierroksella: vu 2. bc/heng 2/4/6/8)

300 (1. su 2. sku)

200 (1. ru 2. potk/ui)

100 (1. pu 2. 25m MAX + 75 verra)

uinti: VK1 t. 20/10"

[800 vu + 8x100sku

800vu + 6x100su

800vu + 4x100ru (2. ryhmä lopetti sarjan tähän)

800vu + 2x100pu]

verra: 200

uinti: 3x100 (25m ylh. MAX + 75 verra)

yhteensä: 7,7km (2. ryhmä 6,7km)

pe ilta

av: 800 ov

5x200 (1. pot/ui 2. tekn/drill 3. scull/ui 4. ui 5. 25m kiihd + 25 verra)

uinti: VK/VK2 t. 15"/60"

[5x200 vu

10x100sku

10x100 ov]

verra: 400 (50 BC 1 + 50su)

potk: 12x75 (50 matkavauhti + 25 VK) (2. ryhmä aloitti potkujen jälkeen loppuverran)



verra: 100

räp + lätt: 8x50 vahvaa vaparia t. 15"

lv: 3x100

yhteensä: 7,1km (2. ryhmä n. 6,5km)

la 27.3. aamu

av: 800 räp (pot/ui)

4x50 (käännös pohjan mukaan)

4x50 spurt hoff+ ui + 2x kk

4x50 (hyvä + kova käännös)

sarja: 2x

[800 (1. kierroksella lätt. 2. sku potk

600 (1. pull + lätt (25 pu 75su) 2. 25ru 75vu

400 (1. 25 uw delff + 75 ov potk) 2. lätt.

200 (1. 75scull + 25 ui) 2. sku potk]

8x100 (sis 1 spurtti/ 100m) 4x ei apuvälineitä 4x räp

lv: 200-1000

yhteensä: 6,4-7,2km

la ilta

av: 800 ov

16x50 (4/laji) 1. pot 2. tekn 3. ui 4. 25m kiihd + 25 verra)

verra: 200

8x75 hypox

verra: 200

2x

[6x50 (200 pace) lähtö 55"

100 verra

6x25 (100 pace) lähtö 35" + 1,5min tauko (25 verra)

50 startilla MAX

400 verra] yksi uimari ui kolme kierrosta

100vu räp + lätt. MAX

LV: 10-18x100 räp pot, ui

yhteensä: 5,8-6,6km



su 28.3. aamu

AV: 400 ov + 4x100 sku + 4x50 pot + 100 verra

valitse omavalintaisesti seuraavista:

1. 10x50 pot räp.
2. 300 + 200 liukuharj.
3. 500 räp + lätt.
4. 500 kv
5. 500 räp
6. 500 räp + lätt (sis 4x spurtti)
7. 500 pot/ui
8. 5x100 pot
9. 5x100sku
10. 5x100 (yhd käsi/norm)
11. 500 kylki pot
12. 500 (50scull/ui)
13. 10x50 lätt+pull
14. 5x100 (käännökset reipasta)
15. 500 ov
16. 4x125 (25 vu väärinpäin + 100 ov)
- 16.5x100 (25 hypox + 75 ov)
17. 500 (sis yht. 15 pu ja/tai ru)
18. 500 sos pot räp.)

loppuun: tekniikkaa +

uinti: 2x50 (25 startilla MAX)

yhteensä: 6,2 – 7,8km