

Alueleiri 20.-22.8.2021 Joensuu

Perjantai 20.8 IP

Kuiva: 60' (tutustumisleikit, pelit)

AV: 200 ov
4x(100 sku/15" + 25 kiihdyttäen 1/laji + 25 ov PK)
4x (50 delf hakien + 15 max UW + 10 verra)

PK 8x75/10" 1. ov uid, 1 käännös kovaa

Hypox 2x6x25 L:60"
1. 10" pystydelf max + 25 mahd. vähän hengityksiä, tehoa nostaen vu
2. 10" pystydelf max + 25 mahd. vähän hengityksiä VK-MK delf RÄP

st. ja päälle 100 ov verra

PK-VK 2x300/30"
1. RÄP (50 Delf + 25 max PU + 75 PK uid)
2. Vu uid, PK→VK

Vu T 15' ohjattu T, tehokkaan potkun haku + 6x25 L:35" 1-3 pot + 150 PK

LV: 400 (35 PK/VK/MK/AO + 65 PK)

Lauantai 21.8 AP

AV: 3x300/20"

1. 100 ov + 50 neliödelf + 50 vu/su pot + 100 ov
2. 100 vu, keskitys pot + 100 sku + 100 vu keskity pot
3. 25 hengittämättä + 25 su + 50 minisku

PK→ 2x sarja(1. ei räp 2. räp), Lepo: 3 hengitystä, sarja:2'/tek palaute

50 PK

50 PK-VK

50 VK

50 VK-VK2

50 VK2

50 (25MK + 25 PK)

50 (15 AO + 35 PK)

TEK | 8x25 drilli

2x | 4x25 ui

| 100 sku

1. kierros pu (2xiilari + 2xbodydelffari + 2x pullonheitto + 2x 1+1+1)
2. kierros ru (1x pot sel pin + 1x pot mah uw + 2x 5pot uw ja 3 vetoa + 2x 2pot+1veto)

TEK | 8x25 drilli

1x | 8x25 ui

| 200ov viimeinen 25 → 15 max startilla

vu/su (2xvartalonkierto pot + 2 xKP 6-10pot/3 vedolla vaihtoi + 4xYK)

Kuiva: 60' (liikkuvuus, koordinaatio, tasapaino)

Lauantai 21.8 IP

AV: 2x (200 ov uid + 50 delf + 50 KP + 50 sis. käännös max) Lepo:10"
6x75/15" 1-6 (PK→VK2) vu
100 verra

Tiputus nx3x100, 3 välein lähtö tippuu 5". Aloitus 2.00

LV: 4x75/10" (25 tuplasu + 25 ov + 25 vu)
4x50/10" sis. 10-15 m N
5' oma

Sunnuntai 22.8 AP

AV. 400 vu uid PK
300 sku, oma jako, min 25/laji, PK (pu=riittävä vauhti tekniikan pysymiseen)
200 POT, VK (50 KP + 50 Delf + 100 ov)
100 (15max + 35 PK) 50 vu + 50 ei vu

T 8x25 2/laji, uid keskity T (eilisen teemojen kertaus)
3x25 (10-12,5-15 uw, asento) pu, räp
3x25 (15 uw, keskity ponnistus asento) su, räp
3x25 (keskity vedenalainen) ru, 2x räp + 1x ei räp
1x25 (keskity vedenalainen) vu kovaa

2x(25 pu + 50 su + 25 ru + 50 vu) L: 3 hengitystä
Se aivan timanttinen suoritus!

Viestejä

Loppuverra

Kuiva: 60' (tasapaino kisailut + huoltavaa)