

Perjantai 20.8.

Kuivaharjoitus 60min – Tutustuminen, kehonhallinta

Tutustumista: Esittele kaveri (15min)

Yhteisen alkulämmittelyn opettelu (15-20min):

- Kyykky + etutaivutus
- Askelkyykky + taaksetaivutus liukuasennossa
- T-kierto selällään
- T-kierto vatsallaan
- Punnerrusasennossa pito
- Voimapunnerrukset
- Käsien pyörykset (eteen, taakse, eri suuntiin, avaukset vaakatasossa, heilautukset liukuasentoon)
- Jalkojen heilautukset (eteen-taakse, sivuilta sivuille)
- Nilkkojen venytykset

Kehonhallinta (25-30min)

- Kaverin horjutukset eri asennoista (seisaaltaan, polviseisonnasta, konttausasennosta, punnerrusasennosta)
- Punnerrusasennot (asennon tsekkaus, käsien ja jalkojen nostot, hartioiden kosketukset, kääntymiset kylkilankkuun)

Uinti 120min – Eri vauhtialueet

Av (20-25min):

300m ov

4x25m su ptk

4x25m delf. Selällä

4x25su

4x25ru

4x25pu

4x25m ov kiihdyttäen täyteen vauhtiin saakka

PK - Vu/Su (30min):

4x200m, T. 20"

4x100m, T. 15"

4x50m, T. 10"

Jt. Vu, jt. Su

VK -Lelut (20min):

3x3x100m, T. Lelun vaihto

1. Snoke
2. Pullari
3. Räpylät

Väliverra (5-10min)

Kovat piikit (10-15min):

2x(8x25vu kovaa), L. 40", kierrosten välissä 100m verr.

Väliverra (5min)

Nopeus (10min):

Nx25m (kellunnasta 15m max)

Lv (5min)

Lauantai 21.8.

Uinti 120min – VU tekniikkaa + Kiristystä sarja

2x (100av + 2x50 pot)

n x 25m asentoharjoituksia

n x 25m vapaauintin tekniikkaa (30min) Asento, potkut, vartalon kierto ja hengitys

Pudotussarja n x 3x100 vu alk @2'

Kuivaharjoitus 60min – Kyykyt + punnerrukset

Yhteinen opetettu alkulämmittely (10-15min)

Kyykytekniikka (20min)

Punnerrustekniikka (20min)

Uinti 60min – SU tekniikka

200av

10x25 pot eri asennoissa / kierrolla / kiihdyttäen

15min vu tekniikan kertaus

12x25 vu t. 10s

25min su tekniikka

Kuivaharjoitus 60min – Liikkuvuus

Dynaamisia ja staattisia liikkuvuus-liikkeitä

Sunnuntai 22.8.

Uinti 120min – Ru + Pu tekniikka, Sekarit, Viestit

AV (20min):

300m

6x25vu - Mitä jäi mieleen vaparin tekniikasta?

6x25su - Mitä jäi mieleen selärin tekniikasta?

RU tekniikka (20min):

- Lantionkäyttö rataköyttä apuna käyttäen
- Y-press
- Ykköset
- Ykkösistä uintiin → lantionkäyttö

PU tekniikka räp. (20min):

- Potkurytmi
- Painonsiirto (pää)
- Ykköset
- Ykkösistä uintiin

SKU (35-40min):

3x

4x25 Pu

4x50 su

4x25 ru

4x50vu

1. ja 3. kierros ilman välineitä, 2. kierros räpylöillä

Viestejä (15-20min)

LV (5min)

Kuivaharjoitus 60min

Yhteinen opetettu alkulämmittely

Jokamiehen polttopallo

Häntähippa

Nassikkapaini