

## Alueleiri 20.-22.8.2021 Turku

### **PERJANTAI 20.8.2021**

#### **Kuivalla koordinaatio ja tutustumista ryhmämuodostelmien ja venyttelyn kautta**

PK

600vu PK (+7m päädyt)

PK/VK(aerobinen kynnys)

2 x 200 sku(päädyt, rentous) PK/VK

Taito

6 x 50( 12.5delf, 12.5 pu, 25 scull)(koitetaan opettaa scullausta, valmentajat aktiivisia tässä)

N

8 x 50 (15N skuj, 35 pk ov)

VK

2 x (6 x 100VK)(3= 75vu, 25 skuj L.1.40, 3 =vu L.1.35)

PK

2 x 300PK pad + pull (75 VuK, 25 ru)( valmentajat auttaa rinulin ojennuksessa)

MK

3 x 100 MK vu L.1.45(tai muu, on vähän lyhyt sarja, jos lähtö on 2.00, niin ei sykkeet ehdi nousta)

800PK Z (200pot, 200ui)äpylöillä verrea.

NK viesti.

Aussiviesti.

Noin 10 x 25 ylhäältä (lähtö noin 1.45-2.00)

300lv. (Sis. 2 x 25 sukellusta)

**Total 5150m**

**LAUANTAI 21.8.2021 AAMU**

300	ui (lipuille seinistä)
4x25	liuku päädyistä mahdollisimman pitkälle
2x200	SKU 25 pot + 25 ui
4x25	sprintti alkuun + kevyt
100	verra
4x	8x50 drillit 1) VU 2) SU 3) RU 4) PU
	3x100 ui sama laji kun tekniikat //RU2x100, PU 2x100 tai 4x50 tai 8x25 (sai olla räp)
100	verra
8x50	25 kiihdyttäen täysvauhtiseen käännökseen (2/laji) 25 verra

**total 4100m**

VU drillit	1-2) kellunnasta potkujen kautta uintiin (vartalon asento) 3-4) kiertopotkut (vartalo rullaa yksikkönä) 5-6) kylkipotkut 3 vedon vaihdolla (kierto+ vetojen yhdistys) 7-8) yhden käden vedot käsi kyljessä
SU drillit	1-2) kellunnasta potkujen kautta uintiin (vartalon asento) 3-4) kiertopotkut (vartalo rullaa yksikkönä) 5-6) kylkipotkut 3 vedon vaihdolla (kierto+ vetojen yhdistys) 7-8) yhden käden vedot käsi kyljessä
RU drillit	1-2) potkut selällään (polvet ja muista päättää potku) 3-4) potkut vatsallaan (25 anka 25 pää veteen) 5-6) 25 RUVU 25 RUPU 7-8) 2 vetoa RUVU 2 vetoa RUPU loput RU molemmista päädyistä
PU drillit	1-2) iilari 3-4) 25 looppihypyt kädet kyljessä 25 looppihypyt kädet mukaan 5-6) 5-6 delffaria kädet edessä paikaltaan + 1 veto pysäyttäen kädet alas ja tehden looppi 7-8) 2-2-2

***Kuivalla Punnerrukset, Kyykyt, Leuanvedot ja keskivartalo tekniikoiden harjoittelu***

### LA 21.8.2021 ILTA (pudotussarja kahdessa osassa)

1 porukka  
200verra  
Nx3x100 @ 2'00 -> 5sek pudotukset 3 satasen välein  
200 verra  
3x 200 pot 25 vatsallaan 25 selällään  
4x50 25 scull 25 ui  
4x25 10-15 delf kovaa + kevyt ui  
100 verra  
200 verra  
6x50 pot räp  
**Total n. 5000m**

2 porukka  
200 verra  
3x 200 pot 25 vatsallaan 25 selällään  
4x50 25 scull 25 ui  
4x25 10-15 delf kovaa + kevyt ui  
100 verra  
200 verra  
Nx3x100 @ 2'00 -> 5sek pudotukset 3 satasen välein  
200 verra  
4x50 pot räp  
**Total n. 5000m**

### SUNNUNTAI 22.8.2021

4x150 (75 ov + 50 skuj pot + 25 skuj)  
16x25 skuj 4 pu jne  
3 x tekniikan kertaus  
1 x rennon kovaa  
100 verr  
3 kierrosta: 1. Ui, 2. Räp, 3. Ui  
25 pu  
50 (25 pu + 25 su)  
75 (25 pu + 25 su + 25 ru)  
100 sku  
400 vu  
100 sku  
75 (25 pu + 25 su + 25 ru)  
50 (25 pu + 25 su)  
25 pu  
Vauhti pk, tauot 10", paitsi nelisatasessa 20"

Viestejä yhteensä 3x50  
100 verr  
**Total 4050m**

*Kuivalla parileikit, polttopallo ja viestit*