

20.8. pe ilta

6x100 (1. ui, 2-3. 1 käden sku 4. mikrosku 6.25/laji 5. minisku 12.5/laji 6. sku)

6x50 pot 1,3,5 delf su/pu, 2,4,6 vu/su

4x25 delf 6 delf päädyistä loppu ui

100 ui

4x(

2x25 lasketaan vedot

3x50 1. pk 2. vk 3. mk

100 ui

lasketaan vedot ja kiihdytetään vauhtia ilman että vetomäärä nousee, sama veto määrä kuin 25 x2)

1 kierros per laji

viestit

lv: 200 ui

21.8. la aamu

av 400 (1 delf + 1delf/25 lisää, aloita alusta kun ei enää onnistu lisääminen)

6x25 alkuun max pass liuku + loppu u

2x (2x100 (25 pot/suunta 1. delf 2. vuoropot + 4xkä max 1. vu 2. ru)

vu huom! Kädet jää liukuasentoon, kun kroppa tekee kuperkeikan

ru huom! toinen käsi jää seinään tukemaan pyörimistä

pu tekn:

4x25 mittarimato/vartalon käyttö (2x kädet kyljissä, 2x edessä) + 50 verr

4x25 pu (2. potkun ajoittaminen!) 2x yhdellä kädellä, 2x norm + 50verr

4x25 pu (pää ennen käsiä veteen!) + 50 verr

4x25 (15 nopeus) + 200 vu (hyvä käännös)

Ru tekn:

4x50 (nopeat kädet!) 25 vu-potkulla+25 norm

100 su (käännös)

4x50 rytmi! (25: 2pot+1kv + 25 norm)

100su

2x100 ru min kv

21.8. la ilta

400 (25 scull, 50 1käsi, 50 1käsi, 75 ui)

6x50 pot jt 25kova 25 rento/jt 25 rento 25 kova

4x25 delf

4x50 jokainen 25 kiihtyy

100 ui

Pudotussarja

nx (3x 100) vu L.2min – 5s/3x100 (verraillua seassa, jos putosi aikaisemmin)

300 (100su pot 100vu 100su) z= räp

200 vu z + 200 vu pot z

150 su z + 150 su pot z

100 ru delf z + 100 delf pot z

50 pu z+ 50 pu pot z

2x25 spurtit z

22.8. su aamu

av 2x250 (100-75-50-25) sku-1/-2-3 lajia

3x100 sku-pot (max metrit alkuun sukl)

2x (4x50 pot (12,5m max pinnassa +loput norm) 1. vu 2. su + 150 ru 1. min kv 2. hyvä kä)

su tekn:

4x50 kylkipot + 3kv (10pot, 8pot, 6pot, 4pot)

100su (jatkuva potku)

4x50 (25 1 käsi +25 norm) 2xlepäävä käsi kyljessä, 2 x kohti kattoa

100su (käsien tuki toisistaan – rytmi)

200 ru min kv (laske vedot)

startteja + viestejä

Kuivatreenit:

- pe tutustumisleikkejä ja lämmittelyä
- la dynaaminen liikkuvuus, kehonhallintaa, keskivartoa ja punnerruksen opettelu
- su pelejä, koordinaatioharjoituksia, kyykyn opettelu