

ALUELEIRITYS Etelä-Suomi 20.-22.8.2021

Perjantai ilta

- Nimet / lempimatka

Alkuverra + valmistava

200m ov 100m sku / taitotsekkaukseen yleisesti

3x100 pullis vu su ov, 50m ptk + 50m ved

4x50m: 25m vu PK + 25m sku lajit kiristäen maksimiin

100m verra

tekniikka

4x su vu

3x25 @0:45 1-2 tekn 3 ui

- ptk kädet kyljessä / vartalon rullaus

- 1 käden uinti / asennon säilytys

Monipuolisuus

2x 1) ui 2) vedot pullis

4x100m PK 1-4 50m pu su ru ov 50m vu

6x100m ptk 2:30 1-4 sku lajit snoke 5-6 ov

200m verra / WC tauko @5:00

Vauhtialueet vu / 5:00 vauhtialueiden läpikäynti

1. kierros

2x100m PK /10-15"

2x100m VK /15-20"

100m MK /20-30"

2. kierros

200m PK /10-15"

200m VK /15-20"

100m MK /20-30"

3. kierros

2x200m PK /10-15"

2x200m VK /15-20"

100m MK /20-30"

Loppuverra

300m PK --> verra

totals: 5000 Meters - 1 hr 57 min

ALUELEIRITYS / Lauantai aamu

Alkuverra + valmistava

200m ov

3x100 pullis vu su ov, 50m ptk + 50m ved

4x50m @1:15, 10m spurtti per finsta kellunnasta

4x50m @1:00 hypox: 25 suk (delf. kaikissa asennoissa) + 25 ui

tekniikka ru - liuku / uinnin suuntaus

6x50 räpylät @1:15 : ru tekn + su uinti

100 verra

6x50@1:15 ru tekn + ui

2x200m ui sku + ru

tekniikka pu - liuku / uinnin suuntaus

6x50 räpylät @1:15 : pu tekn + su uinti

100 verra

6x50@1:15 pu tekn + ui

2x200m ui sku + pu

200m verra / wc tauko @5:00

6x50 @1:15 lipuilta (2 käännöstä per finsta)

2x ru pu

6x50 ptk @1:30

loppuverra

300m

totals: 4500 Meters - 1 hr 45 min

ALUELEIRITYS / Lauantai ilta

Alkuverra

10:00 oma verra

4x75m: 25m ptk 50m ui

3x50m: 25 vähillä hengityksillä vu PK / VK / MK + 25m verra ov

100m verra

Pudotussarja (Lähtö alussa 2:00, kiristyy 5 sekunnilla aina kolmen välein.)

Nx 3x100m

300m verra

Nopeus / reaktioharjoitus

4x25m @1:30 potkut + uinti

100m sculling , pillin vihellyksestä kuperkeikka

Loppuverra 200m ov PK --> verra

Su aamu

alkuverra

40x25 sku lajit @0:40

su tekniikka

6x50m räpylät su tekn vu uintiasento @1:15

- 1 käden su

100 verra

6x50 su tekn su ui @1:15

- 3kv + 6 potkua kyljellään

6x75 ptk 50m PK/VK 25 MK @2:00

4x100m sku

125: 25m pu 50m su 25m ru 25m vu

viestivaihdot 10:00

50m ov MAX @10:00

viestit 30:00

- pullisviesti

- koiraintiviesti

loppuverra

200m

totals: 2925 Meters 2 hrs