

Alueleiri 20.-22.8.2021 Pohjois-Suomi

Perjantai-ilta Kuivatreeni klo 15.30-16.30

- käden kierto (konttaus,polvet ilmas,punnerrus asento)
- erillaisia vatsa
- keinumisia ja ylösnousu+hyppy 360+360
- takaa askelkyky vie nop polvi ylös ja käd liukuu, nouse päkiöille
- Mittari matoa
- vartalopunnerrus
- erillaisia punnerruksia
- Käsiltään seisontoja-kärrynpyöriä

Perjantai-ilta uinti klo 17.00–19.00

500mixer

200/300 sku pot

200/300 sku kv

200/300 sku

200vlv

2x

4x100 vu PK @1.40/1.45

4x75 vu VK1 @1.15/1.20

4x50 ol VK2 @60

4x25 ol MK @45

3x (räp)

100su PK kään min. 4 uw delf @2.00

50vu PK 2happea/25m @60

25ol NK

75ol Verra @2.00

1-2x (ov välineet)

300 vu

200 su

100 pu/ru

LV

100–400

kaikki taisivat uida vähintään yhden kierroksen viimeistä sarjaa eli km tuli 4,7–6,0

Lauantaiaamu 21.8 klo 8.00-10.15

Altailla alkulämpö

- Heiluttelu
- 2*30s päkiähyppy
- 2*20 askelkyökky
- Peukutus 3 eri suunta 10 toisto /suunta

Uinti

Vu tekniikkaa alkuun+Pikkusen kelaulua/nopeuksia + Loppuun Ru tekn

200ver + 200 Snoke Rullaus potku hitaasti +100 snoke myyrä uint

4*100vu (50 sormet hivelee pintaa käden palautuksessa /50 vu 6kv kädet nyrkissä /6kv normi)

4*50 (25 vesipallo vu vie kädet pitkälle pään eteen/25 yhden käd vu happi tynkä käd puolelta

4*100 vu Lät + pullis (75vu pk-vk 25 kiihd maaliin)

- 2* pullis nilkoissa 2* normi keskity vartalohallintaa ja kv

4*100 pullis Lät erillailla kädes 1. yläreuna 2. alareuna 3.väärin päin 4. normi

2*100 Lät (Max potku ja Liuuttava käsiveto(kv odottaa edessä lähtee liikkeelle kun toinen käsi ohittaa pään)

4*25 Nimmarista kiihdytys.. (keskity et teet selkeesti potkui tehokkaasti ja hitaasti kv eka

4* 25 vu Kellunnasta 10Max + Kuperkeikka + 10max

4*25 15Max 10ver Keskity veden alaiset ja pintaautumiset ei happee ennen 15m (selitä kuinka tullaan pintaan)

100ver wc

5*200 Sku Röp Pk-VK (hitaammat pysähtyy kun kärki maalis)

5*100 (50 Ol kiihdytä MK 50vu pk-vk)

5*50 ol (15-20-25-20-15 Max loppu ver

Ru drillejä

300 ru pot (150 snoke 150 ei mut selällään potku)

(50 kädet liuussa 50 kädalhaalla jalat kosk käsiin 50 kädet liuussa kun potku menee loppuun ja yhteen kädet aukee edes)

4*50 (8 puolen välin scal tehokas siään rauhas ulos vienti 6 ru potku käd aukee kun potku lopus 4 krt 2pot 1kv 2 normi veto

4*50 lät ota yläreunasta kiinni pullis mutta tee rinulin potku kans

100ru 2 pot 1kv

4*25 vähäl kv ru liuuttavaa uinta vk vauhti

4*25 tupla läpiveto tehokas-nopea +uinti max

4*25 ru 15max 10ver

LV

5,4km

Lauantaiaamun kuiva klo 10.30-11.30

- Tikapuilla erilaisia liikkeitä
- Erilaisia liikkeitä vartalon hallintaan
- Pun ja kyykky tekn.
- Loppuun liikkuvuutta

Lauantai-ilta uinti klo 14.00-16.00

2x

200ui

50 delf sel

50 25 hapeton vu + luiskasta maaliintulo nop

3x100 vu pot Pk-VK, VK, VK-MK (räp)

300vLv (wc)

Pudostussarja

n x (3x100) L.2min-5s/3x100

Verrailua sivussa jos tippuu.

Loppuun

250 su uw delf 2

250 su pot uw delf 2

200 su delf 3

200 su pot 3

150 su delf 4

150

100

100

50

50

LV 300

km 5,0-6,0

Lauantai-ilta kuiva

- Pumpaavia venytykset + pidempi venytys
- Lavat, Kädet, Jalat, vaysa, selän pyöristykset
- Rentotus/hengitys harjoitus

Sunnuntaiaamu uinti klo 8.15-10.15

100sku 200sku(25pot25ui) 300sku (25 tekn25pot25ui) 400sku (25 ui 25tekn25 pot25ui)

16*50

4 pu 1. 4 kylki delf + 1kv 2. 2-2-2 vu potkulla

3. 2-2 seuraa katsellaalla kättä) - 4 kok kv 4. 50pu

4 su 1. 3 kv kiihtyvä su potku 2. tee vetskari toisel kädellä toisella normi kv

3. Yhdel kädellä (3kv kuppi 3kv sormet auki 3kv normi 4. Normi su kiihtyvä

4 ru 1. Selällään Ru (kädet aukee) 2. 2pot 1kv 3. 2 pu delf 1kv 4. ru kiihtyvä

4vu 1. Laahustava vu 2. yhden käd uinti

3. Max potku liuuttava kv 4. kiihtyvä uinti

100ver

Kate Hoff Setti

8 (9 kärki) kierrosta 5 kier uinti 3 kierrosta räp

150 (25pu Mk 50su Vk 25ru Mk 50vu vk) St. 2.30 (räp 2.20)

150 (50pu VK 25su Mk 50 ru VK 25 vu Mk) St. 2.30 (räp 2.20)

100ver

Viestejä

4,4-4,7km