

Rollojoukkueleiri, Kuortane 23.-26.9.2021

Torstai 23.9 päivä

AV: 2x (200 PK uid/15" + 100 VK Pot, ei lauttaa/15" + 50 maaliintulo max, 15m)
1. vu 2. OV

PK-VK 10x50/10" J.2 vu J.2 su, 25 kylkipot + 25 uid

PK 2x400/30" 1.vu 2.50 sku lajit + 50 ov

VK 4x100 L:1.35' vu

MK 6x50 L:1.20' OL

Verra 100 ov

NK 8x25 L:40" sku (2/laji)

Verra 200 ov

PK-VK 10x50/10" J.2 Pu (25 pot + 25 3+3+3) J.2 Ru (25 pot+25 uid)

Seuraavaa sarjaa 25', 1. kier uid 2. vapaat välineet, ei POT, levot 20"

200 PK vu

50 MK ov

200 PK ov

50 MK su

100 PK sku

2x25 NK OL

LV: 200 ov sis. 2xN

Torstai 23.9 ilta

Pelit 45' + 15' ravistelut

Perjantai 24.9 aamu

AV: 400 ov uid (pojat: 300)
200 sku pot (25 PK + 25 kovempaa) (pojat ei tätä)
9x50/10" 3xPK, 3x VK, 3x Käännökset 5+15 max (pu-su, su-ru, ru-vu) (poj:6x)
50 verra
4x25 L:40" sku MK
100 verra

Tek-kuvaus 100 sku – muut verra/valmistavaa yhdellä radalla

PK 200 ov

PK/VK 8x100/15-20" (25 VK delf UW + 25 Uid ov PK) RÄP
N 6x25 L:1.15' RÄP (15-20 max + loppu verra) 2x pu, 2x su, 2x vu

Verra 100 ov

KV 8x75/10-15" 4x (10-15 scul + loppu uid vu hyvä ote,"ei roiskeita") vu snork
4x (25 sku lajit kiihd + 50 PK su)
(Pojat: 4x lisää, lät uid vu 1-4, PK→VK/MK)

LV: 10x25 seuraa johtajaa (pojat: 7x50)

Pojat: ennen uintia hallintapainotteinen kuiva + leuanveto testi

Tytöt: uinnin päälle hallintapainotteinen kuiva + leuanveto testi

Perjantai 24.9 päivä

Kuiva:

Lihaskunto + lihankuntotestit (vinotvatsat, kyykky ja punnerrus) 60'

Uinti:

AV: 300 ov vu-su

PK 4x100/10" vu tai su delffarit 3/5/7/9

PK/VK/MK 4x75/15" POT (25 PK + 25 VK + 25 VK→MK) ov

N 4x50/45" 2x360 ast + 15 N + 35 verra

VK 8x50 L:50" Ponnistukset yli lippujen, punaisilla ei hengitystä

4x | 3x100 MK
| 4x25 NK (100p)
| 100 verra
1. ja 3. kierros 100 = vu P L:1.30 T L:1.35, 25 = vu L:35"
2. ja 4. kierros 100 = sku P: L:1.45 T L:1.50, 25 = OL L.35"

3x | 2x50 NK (200p) ov, ei vu L:1.20
| 25 NK (100p) L:45" OL
| 25 NK (50p) OL, samaa lajia kuin 100p
| 100 verra
Viimeisellä kiekalla 25 (50p) -→ 100 startilla max vu

LV: 8x50 L:45"/50"/55" ... Röp

Lauantai 25.9 AP

Tekniikka – painopisteena su/vu vartalon asento ja potku.

AV: 4x150/15" RÄP 2xvu, 2xsu (25 KP + 50PK + 25KP + 50PK→VK)

T 3x |25 vuoropot, 360 ast 25:n aikana
|50 overkick vu tai su

?x |4x25 1.-2 vu 3.-4. su
|50 VK

Verra 200 ov

T/MK 8x25 L:35" 4x vu, 4x su keskittyen hyvään tekniikkaan

Viestejä ja loppu verra

Kuiva: 60' liikkuvuus + liikkuvuustestit (nilkka, liukuasento ja ylävartalon kierto)

Lauantai 25.9 Iltapäivä

AV: 8x75/10" J.2 vu PK J.2 pu-su-ru PK-VK
8x50/10-20" J.2 T hakien J.2 sis. N (N samaa lajia kuin T)

PK 800 vu snork (halutessa lättärit), keskity vartalo/30"
2x400/30" 1. 100 su + 100 ru 2. OV, välineet vapaat
4x200/20" vu, keskity vartalo ja pot hallinta
8x100/15" J.2 sku J.2 ov
100 verra

Pot haastesarja vu

?x3x50 L:1.15-1.10-1... niin kauan kun lähtöön ehtii. 1. tiputuksen jälkeen räp.

LV: 200 sosiaalipot + 100 uid

Kuiva: 60' koordinaatio, reaktiot ja huoltava (liikkuvuustestit jatkuu)

Sunnuntai 26.9

AV: 300 (100 vu + 100 su + 100 sku)
7x50/10" pu/pu-su/su/su-ru/ru/ru-vu/vu Terävät käännökset!
6x75/15" KV(pull+lät) 3xvu + 3xsu, 50 YK + 25 uid
pullikset nilkoissa, yhdellä kädellä vapaa käsi kyljessä, heng. kylki käd puolel.

T 10x25 Delffarit, eri kokoisten delffareiden kokeilua – kellotus

Verra 150 ov

6x |1.30' pysty delf (30" kädet kylj. + 30" ranteet pin. 30" liukuas)
|2x25 L:45", räp 40" (10x seinädelf max + 25 delf uw) 1. MK 2. NK
1.-4. ei räp 5.-6. räp

Viestejä

LV: 125

Kuiva: pelit 60'