

## Alueleirin ohjelmat Etelä-Suomi 28.-30.1.2022

### 28.1 Perjantai Ryhmä A

AV + valmistava

4x150 15"

- 100 ui + 50 Sku-lajien Ptk

2x3x50 15"

- 1.) Ov1 2.) Ov2

- 25 Ptk + 25 ui, 25 Scull + 25 ui, 25 Drill + 25 ui

2x

25m 15 N + 10 PK @60"

50m Käännös 10+10m N, muuten PK @1.30"

25m 10 PK + 15 N

- 1.) Paras laji 2.) Toiseksi paras laji

100

Pääsarja 1

3x Ov

200 PK 15"

2x100 VK 15"

50 MK + 50 PK 15"

- 1.) Snoke 2.) pull 2.) Röp

200 / WC-tauko

Pääsarja 2

40x25 Sku-lajit PK/VK @35"

- Eriyishuomia vedenalaiseen työskentelyyn!

- 1x Sku, 2x sku, 3x sku & 4x sku-lajit

- pu, su, ru, vu, 2x pu, 2x su, 2x ru, 2x vu, jne...

200

4x150 Ov PK 15"

- 50 Ptk + 50 ui + 50 Ptk

- 1-2) Snoke 3-4) Röp

4x10+10m viesti

- 4 joukkuetta

LV 300 (5200m)

### 28.1. Perjantai B-ryhmä (vauhtialueet ja käännöstekniikat)

2x200 1. vu 2. sku (25pot/laji)

4x100 vu, sku, vu, sku (vu u, sku 12,5pot+12,5u)

3x (vu, su, pu/ru)

200 (25 vas, oik, tahdistus, norm + 25 norm u)

2x100 pot (25 per suunta)  
4x50 käännös kovaa 2,7

+ 100verr

2x  
3x100 PK t. 10-15s  
4x75 VK t. 15-20s  
2x50 MK L. 1'  
100 verr 4,2

2x(4x50) (PK, VK, MK, verr) räp L.1'  
100lv 4,7

### 29.1. Lauantai aamu A-ryhmä

Av: 3x|200 PK 1) ov ui 2) KV 3) Sku

|100 pot (50 PK-50 VK) 1) vuoro 2) delf 3) Sku

6x50 PK käännökset terävästi

matala pää: hyppykäännös + passiivinen liuku yli 5m

syvä pää: käännökset kokonaan veden alla

8x25 jt. SC max peruutus seinään → Hoffman 15 N-10 verra

jt. käsillä työntö irti seinästä → max pot → käännös → 10 N-15 verra

Su tekn

8x25 Su asennon hakua 1-2) pull nilk. 3-4) pull norm. 5-6) ilman pullaria löysänä

7-8) ilman pullaria kv jalat pinnassa

4x50 Su VK @1' keskittyen hyvään asentoon

8x25 Su keskittyminen potkuihin (varpaat pinnassa koko 25m ajan)

jt. istuma-asennosta su uinti asentoon

jt. kallistuspotkut liukuasennossa

2x100 Su (50 PK-50 VK) @1'50" potkut pinnassa

150 verra

Delf tekn

Räp 10x25 1-4) jätti iilari/mato 5-6) normaali iilari/mato 7-8) vartalo delf lauta+snoke 9-10) asento delf snoke

4x25 15 delf max kädet selän takana ristissä-10 verra

4x|75 pot VK T.15"

|25 pot MK T.20"

kierros aina yhtä lajia muuten ov

5x25 12,5 hyperkick max-12,5 verra ui

LV 175 PK

### 29.1. La B-ryhmä (teemana vu tekniikka + delfarit)

Av 300 vu-200ru-150su-100pu (joka 100m eka 25m potkut)

6x25 scull (passiiviset liuút päädyistä)

100su

6x50 25scull-25vu (happi 3.)

150 (75ru-75su)

8x50 vu (25drilli-25vk happi 3.)

- drillit (sormien laahaus, kädet nyrkissä > paineen tunne olka-kyynärvarressa, silmät kiinni uinti > korostuu hyvä uinti asento tiedostamattaakin > sama tunne takaisin tullessa normaalissa uinnissa.

4x150 vk1 (50pu-50su-50ru)

12x50 räp (25 uw delf-25ui) @uimari

1. selällä
2. vatsalla

-Ylävartalo lähes paikallaan ja tiukka liukuasento

-potkun lähtöajatuksena potkia taaksepäin, ei alaspäin

-potkun päättyy yliojennukseen

-Liikkeen tulee olla molempiin suuntiin yhtä vahva = potkitaan molempiin suuntiin

100verra

VU                      tauko 3 hengitystä                      sarjatauko 30s

3x

125 pk

50vk

100pk

25mk

100lv

4,2km

### 29.1 Lauantai-ilta (molemmat ryhmät)

- 2x25 Vu testi

- Pudotussarja

300 Vu PK

4x50 PK/VK 10"

- Parittomat: Su, Parilliset: Vu

4x50 15"

- Parittomat: 25 OI Pot VK + 25 OI PK

- Parilliset: 25 Vu Ptk VK + 25 Vu PK

4x25 Vu 10"

- 3 KV + 6 Ptk + 3 KV

4x25 Vu 10"

- 15m N Alex Popov + 10m PK

4x25 Vu

- Parittomat: NK (100 Pace) (Alhaalta)

- Parilliset: 15m Vu N + 10 Verraa Startilla

175

2x25 Vu Max Startilla

- Lähetyksellä

- Ajalla

200 (WC-tauko)

6x50 Vu @60"

2x(25 Pk + 25 VK, 50 VK, 25 VK + 25 MK)

100

nx3x100 Vu Pudotussarja

- Lähtö alussa 2:00, kiristyy 5 sekunnilla aina kolmen satasen välein

5-10' loppuverryttely (1800 + pudotussarja + LV)

### **Sunnuntai 30.1. (ryhmä a ja b) 50m rata Espoonlahti**

Av 600 (vu, su, ru)

20x50

4(5x50/laji) @70-75

1. potkut vk

2. uinti pk

3. potkut vk

4. uinti pk

5. 25pot mk - 25omv ui pk

200 verra

6x100vu @1.45 (3x pk, 2x vk, 1x mk)

viestejä