

## Alueleirin ohjelmat Pohjamaa 28.-30.1.2022

### Perjantai 28.1.

Jumppa

Lämmittelyt, hypyt ja käsien pyörittelyt

Olkapäät ja liike

Sku pääpainona käännös, ponnistus ja liuku

2x100 superslow

10x50 tekn + käännökset, ponnistus ja liuku

4x100 kv tekn uj, huom käännökset ja ponnistus

4x50 pot kiihtyvä pk->vk

100 verra

8x25 2/laji

Rytmin vaihdokset ja käännökset

2x (8x75 sku l.1:30

50pu25su

25pu50su

50su25ru

25su50ru

50ru25vu

25ru50vu

50vu25pu

25vu50pu

50=pk

25=mk

)

200 verra

4x25 spurtit

viestejä

100 lv

yht. 3500m

### Lauantai aamu 29.1.

Jumppa

Lämmittely, olkapäät ja niiden liikkuvuus

Potkut

4x200

1. 25 sculling 75ui

2. 25 1käsi 25 ui 25 kiihd 25 ui  
3. kv  
4. sku z 25pot25ui  
6x50 pu tekn  
100 verra  
4x25 nop 10ptk+2 vetoparia  
200 verra

Rollo potkusarja (  
200sku l.3'45"/4'  
4x100 1. pu 2. su 3. ru 4. vu l.1'50"/2"  
400 vu zoom l.5'30"/6"  
200 sku l.3'45"/4'  
6x50 2x pu 2x su 2x ru l.60"/70"  
100vu l.2' )

200 palauttava  
3x200 1. 25scull75ui 2. 25pu75ui 3. 25ru75ui  
lippuviesti  
50lv

yht. 4000m

### Lauantai ip 29.1.

Jumppa  
Lämmittelyt  
Olkapääjumppa pullojen avulla  
Valmistava sunnuntaille muutamia kovat vedot  
Av:  
200 ov  
3x100 pullis 50kick/50kv vu/su/ov  
100ov sculling, pillistä kuperkeikka

3x (zoom)  
100su fokus: min. 5 delf seinästä  
50vu hypox  
25ov laji kellunnasta 15m max  
75ov verra

3x (1-2 ui 3. Zoom), @60-90 vu  
50 pk  
50 pk  
50 pkvk  
50 vk  
50 vk  
50 vkmk  
50 mk

Lasketaan vedot! Tavoite että vetomäärä pysyy vauhdin kiihtyessä

100verra

2x - 1. Ui 2. Ov välineet

300 vu (1. kierros: inkl 100kick)

200 su (1.kierros inkl 50kick)

100 pu/ru (1. kierros inkl 25kick)

Nopeussetti 6x25 pareittain Zoom uw delf vs vu

Pomppuviesti x 2

100lv

yht. 4000m

### Sunnuntai aamu 30.1.

Jumppa

Lämmittelyt

Olkapäät

Testisarja N x 100

200 25 pitkä koira, 25 1käsi, 25 1käsi, 25 ui

6x50 vu tekn

2x25 12.5 max

2x25 startilla

n x 3x100

100 z kaveripotkut

100 z kaveriuinti

viestit

ru poikittain 8 radalla heng ratojen välissä

+muita poikittain uituja