

Alueleirin ohjelmat Pohjois-Suomi 28.-30.1.2022

Perjantai 28.1.

300av matalassa päässä 5x pohjahyppy, syvässä päässä 10sek pystypotkut

4x75 sku lajit, 25scull/ui-25pot-ui-25ui kiihdyttäen

2x

100kv 50pu-50su

100kv 50ru-50vu

100pot 50pu-50su

100pot 50ru-50vu

Räpylät

2x25 pu joka toinen veto jää välistä, jolloin pelkillä potkuilla.

2x25 joka toinen veto jää kädet kylkiin ja pää edellä sukellus

2x50 pu ui

4x25 ru vu pot. Jalat ja lantio pinnassa

2x50ru pu pot. Jalat pysyy pinnassa

4x25 12,5m su asentopotkuja 12,5m ui

2x50 su 25m kyljen vaihto 6pot välein 25 ui su keskittyminen vedossa ja kierrossa

4x25 12,5m vu asentopot 12,5m vu ui

2x50 vu 25m 6pot välein kyljen vaihto 25m ui vu.

Räpylät pois

2x100pk

2x100vk

2x100mk

100verra

2x25pu pk

100 (50su-50ru keskimäinen 50 MK muuten pk)

50vu kiihtyvänä

100 verra

2x25pu pk

100 (50su-50ru keskimäinen 50 MK muuten pk)

50vu kiihtyvänä

100sku pk terävät käännökset

2x50 sukeltelua

300loppuverra

yht. **3800m**

29.1. Lauantai aamu

200ver+ 200 pot (100rullaus potku 100 eri kyljel ol potku)+100 scal (edes,puol väli,työntö,edes)

Vu ja ru tekn

12*50

- 2* Vähäl kv (ajatus vartalohallinta , otteen leveys,potkun terävyys)
- 2* Nim kiihd 25 takas ver (hyvä hallinta -selkeesti potkujen kautta uinti ja maltilla veto
- 2* pääty potkui + hyvä käännös + 20 Max

4*100

- 2* ru 2 pot 1kv (ekan pot aikana kädet aukee otteen hakuun)
- 2* vu 25 yhden käd uinti hallitse keskivartalo

12*25 6 ru 6 vu

- 2*pintalähtö 10 max 15ver
- 2* 5+ 15Max eli Kään Max
- 2* 10+10 Max

100ver

Kate Hoff sku setti

2 kierrosta

150 (25pu/50su/25ru / 50vu)

150 (50 pu/25su/50ru/25vu)

1. Kierros 25 VK 50 pk-vk
2. kierros 25 MK 50 vk

4*100 ru lät+räp

- 25pk(25 vk/MK)

4*100 vu lät+pul

- 1,3 pullis nilkois
- 2,4 normisti pullis
- 25pk/(25 vk/Mk)

100ver

Viestejä

Lauantai ilta 29.1.

300av mennessä kuperkeikka. Matalassa päässä käsilläseisonta

4x50 25 skull/ui- 25 ui kiihdytys sekarin lajit

2x50 Pystypotkuista kaatuu selkäuintiin

4x25 istuma asennosta avaa selkäuintiin

4x50 25 6pot / 3kv - 25 ui su

200sku 25pot-25ui

150 su-ru-vu pot

2x100 sku 1. Pu ja ru pot muut ui 2. Su ja vu pot muut ui
4x50 pot pu/su -su/ru- ru/v u ja oma valinta

Räpylät

4x25 delffareita kokoa kasvattaen piikkien välillä

150 del ffarit eri asennoissa

4x50 sku lajit 12,5m asentopotkuja-12,5m ui

150 vuorotahtipotkuja eri asennoissa

4x25 sku lajit 15m kovaa- 10 verra

Harjoituksen aikana 2x25 vu ylhäältä ajalle.

Lopuksi viestejä

30.1. Sunnuntai aamu

200ver+ 200 snoke rullaus potku kädet kyljis rauhallinen rullaus

Räp

4*100 vu

1. 25 yhden käd uinti toinen käsi kyljessä hapen otto siltä puolelta
25 sormen päät laahustaa vettä pitkin korkee kyynerpää!
2. Happi rytmi 3/5 50 jälkeen vaihto

4*25

1. 2 lajia 20 max (pu-vu)
2. 15max vu

50ver

yhdes vauhdin hakuu

3*100 vu

1. pk-vk (keskity vetopituus, käännös ja liuut)
2. vk
3. Vk+ (potkujen kautta vauhdin lisäys

4*50 vu

1. vk-mk
2. pk-vk

100ver

Pudotus sarja

nx(3x100) L.2'-5s/3x100

300 loppu verra