

Alueleirin ohjelmat Varsinais-Suomi 28.-30.1.2022

pe 28.1. (pu + delfarit)

300 ov

3x100 sku

4 x 50 pu pot 4 asentoa (kylki, kylki, maha, selkä)

yhdessä:

16 x 25 pu 1.-8. räp 9–16. ilman

1.-2. pu pot kädet kyljissä, kellunnasta liikkeelle

3.-4. ui, huom. vartaloliike

5.-6. yhdellä kädellä, huom. rytmi

7.-8. ui, huom. rytmi

4x25 pu progressiivisesti, korkeintaan 1 veto per 25 m lisää

100 verr

liukuasennon kertaus

9 x 100 vu PK t. 10''

1.-3. passiiviset liuu't

4.-6. 3 delfaria aina seinästä

7.-9. 5 delfaria tai enemmän aina seinästä

(100 verr)

9 x 100 su PK t. 10''

1.-3. passiiviset liuu't

4.-6. 3 delfaria aina seinästä

7.-9. 5 delfaria tai enemmän aina seinästä

(100 verr)

3x100 (25 pu + 75 vu) t. 15''

vähintään 5 delfaria aina seinästä, progressiivinen vauhti PK -> VK

100 verr

3 x 100 (75 vu + 25 pu) t. 15''

vähintään 5 delfaria aina seinästä, progressiivinen vauhti PK -> VK

100 verr

3 x 300 (pointtina sujuva välineiden vaihtaminen ja sarjan sisällä tapahtuvaan tehtävään keskittyminen)

1. räp + snorkk pu pot liukuasennossa 75 PK + 25 kovaa
2. vu, syvässä kiihdytys käännökseen + 3 käsivetoparia kovaa
3. pull 25 ru pot + 25 ru kv + 50 vu

200 sku (25 megatollo + 25 supertekniikka)

5,3km

29.1. Lauantai aamu:

300 av

2 x 200 sku (25pot, 25 ui)

6 x 50 pull + snoke L.0.50(25 scull, 25 ui)(scull=2 kädet edessä, 2=kädet takana, 2= kädet liikkuen)

Taito 20 x 25 selärin nippailua

4 x 25 balance -potkuja korvat vedestä

4 x 25 yhdenkäden uintia

4 x 25 su kädet nyrkissä

4 x 25 su Popov

4 x 25 su

Nopeus N

16 x.50 (N + PK)

2=kiihd. Yli. Säilytys, drop

2= koita heti saada homma kasaan.

3 x (7 x 100 vauhdit) vu

1 = pk, 2 = pk/vk, 2 =vk, 2 = mk

Ja aina uidaan jälkimmäinen vinstä kevyesti reippaamana.

Esimerkki:

Pk + 1.20

Pk/vk 1.19.5

Vk. 1.14.5

Mk 1.09.5

NK 1.04.5

2 x 100 nk L.2.00

400 Z (50 pot, 50 ui)

200 pull (25 tassua, 25 selkää, 50 ov)

200 lv

29.1. Lauantai ilta: (potkutreeni)

300 av

200 sku 25 pot-25 väärän lajin potkuilla

12x25 ru pot

6x25 ru tekn

4x25 ru reipas

100 ver

12x50 delf 4kylki 4sel/mahallaan 4 veden alla aloitus

2x4x10s pystydelf räp/ei räp,

200 ver

2kierrosta potkuja

2x150 25 liukuas. 50 kylkipot

2x100 25 pot-25 ui reippaat pot

2x50 25 kovaa-25 ver

1. kierros vu snork

2. su

+ LV

Su 30.1. aamu

kisaverra 25 min

sisältää itse mietityssä järjestyksessä tilatilanne huomioiden ja kroppaa kuulostellen

- kevyttä uintia
- reipasta uintia
- kisavauhtista uintia (tässä tapauksessa kisalajina 2x25 vu)
- potkuja
- kisalajin tekniikkaa (esimerkiksi drillejä)
- otteenhakua / scullausta

voi sisältää:

startteja

käännöksiä

maaliintuloja

2 x 25 vu ylhäältä ajalla (ajat lähetyksestä)

8 x 25 vu drillejä räp

4 x 25 vu ilman räpylöitä

200 verr/wc

pudotussarja

600 lv