

## Nuorten maajoukkueen leiri 14.-18.9.2022 Kuortane

### ke 14.9. testipäivä

av 400 (50/laji+50vu)  
 2x200 (25/laji + 25 ol) 1. 2. pot  
 2x100pot (25 ol kiih-MK+75ov)  
 4x50 (25pot+25 kuvauslaji ja pace +50 verr)  
 2x50 (15 spurtti)  
 100-200 valm

Kuvaukset 2xol

Kahdessa ryhmässä: osalla ensin tasotesti, osalla liikkuvuus ym. testit ja kuivaharjoitus

### To 15.9. aamu PK

2x 500 (200-150-100-50) matka/laji	1. u 2. pot	1,0
2x(2x100pot 25/suunta vuoropot + 200 vu keskittyen potku-kv rytmiin)		1,8
8x50 (2xpass liuku max m, 2xoptimal delf lkm+ pint.)x2 + uinti 25 ol+25vu		2,2
2x(2x100pot 25/suunta delf + 200:25pu keskittyen potku-kv rytmiin +25 su)		3,0
8x50 2/laji (kä napakasti/hyvä tekn. + 1xpass liuku, 1x optimal liuku)		3,4
2x(2x200 snorkl vu (video) + 3x100 vu (yhdistäminen hengitykseen) 1. u 2. lätt		4,8
1-3x400 räp min HR		

yht. 5,2–6,0 km

### To 15.9. ip oma laji PK-VK

Alkuverra;

300 verra

4 x 75 (25 scull, 25 vartalon käyttö yhdenkäden uinnissa, 25 ui hengittämättä)

4 x 100 (25 pot pk, 25 pot sis. 10m N, 25 ui pk, 25 ui sis.10m N)

Klaebo (radat 1 ja 2) Tasatyöntö Vaihtovauhtinen  2 x (4 x 100) 25pk, 50 pk/vk, 25vk)(75 Vuorotyöntö, 25 tasatyöntö)	Niskanen (Radat 3 ja 4) Vuorotyöntö Vaihtovauthinen  2 x (4 x 100) 25pk, 50 pk/vk, 25vk)
--	---

2 x (4 x 100) 1=vuorotyöntö pk 2= 25 tasatyöntö vk, 50vuorotyöntö pk, 25 tasatyöntö vk 1= tasatyöntö pk + vuorotyöntö vk (Päätä itse matka jonka pystyt tekemään laadukkaasti)	2 x (4 x 100) 1=pk Sininen, 2=pk/vk vihreä, 1=vk oranssi
---	--

#### Väliverra

2 x 100 vuorotyöntöä väärinpäin I. Valmentajat  
 2 x 100 Pull (75 uinti, 25 pot) I. Valmentajat  
 2 x 100 (25 tasatyöntö / eri, 75 vuorotyöntö ov) I. Valmentajat  
 2 x 100 pull (25 tassu, 75 ov) I. valmentajat

Klaebo VK osuus, Radat 1 ja 2 Tasatyöntö  16 x 50 Vk omalaji / laatu I.1.00 Voit uida esimerkiksi 35m laadukasta vk: alueella ja verrata 15m kevyttä.	Niskanen VK osuus, radat 3 ja 4 Vuorotyöntö  3 x (3 x 100) VK tauko n.25sec / kaksi lähtöryhmää / rataa (oranssi)
--	---

300 pk ov(I.5.25)

Jalkasarja Radat 1 ja 2 Michael Johnson 4 x (4 x 50 pot) (1= pk, 2= vk, 1 = mk (I.1.00 /1.10)	Jalkasarjat Radat 3 ja 4 Mo Farah 8 x 100 VK (2.00 / 2.20)
---	---

#### Loppuverra

400 Z (200 pot, 200 uinti)  
 4 x 100 (25 pot pk, 25 pot sis. 10m N, 25 ui pk, 25 ui sis.10m N)  
 2= Z  
 2= nahat

#### **Pe 16.9. aamu 5x50st + PK**

Alle tehtiin n. 20min lämmittely/aktivointijumppa

av 400 (syvässä kä veden alla)  
 6x50 (25 ol drill + 25 ol)  
 200 (15m spurtti/50)  
 4x50 (25sc + 25 u)

2x(4x50 1. 30m kiih hyvä kä+ 20 PK) 2. 25 PK+25 kiih MT + 100 välissä PK/pot)  
100valm

**5x50 ST ol L.5min paras ka vauhti (testisarja)**

600 räp (150PK+50VK) eri lajit

3x100 pot

2x300 (100+50) eri lajit

3x100 pot

+lv

**Pe ip 16.9. PK-VK (tasotestistä sykealueet)**

Alkuverra;

300 verra

2 x 300 Sku (25ui/50 pot) PK (Sininen)

2 x 300 Pull PK (sininen)(50 vu entry YK, 100 ui vartalonkierto tuottaa paineen käden alle, voi käyttää lättäreitä)

Herättely

4 x 75 (25 scull, 25 vartalon käyttö yhdenkäden uinnissa, 25 ui hengittämättä)

4 x 100 (50 pot + 50 ui) (25 pk, 25 sis. 10m N)

Vaparisarja (Vauhtialueet tutuiksi)

6 x 200 PK (sininen)

5 x 150 PK/VK (vihreä)

4 x 100 VK (oranssi)

3 x 50 MK (punainen)

Loppuverra

400 Z (200 pot, 200 uinti) PK (Sininen)

4 x 100 4 x 100 (50 pot + 50 ui) (25 pk, 25 sis. 10m N)

2 = Z

2 = nahat

yht. 5.5

**La 17.9. aamu**

Tekniikoita (ru ja su) ja nopeuksia seassa sekä lopussa startin tekniikkaa

### La 17.9. ip potkutreeni

Alkuverra:

300 ov av

100 sku pot

200 ov ui

200 sku pot (25 sukp + 25 pot)

4 x 100 sku ui pull

Potkusarja

3 x 100 Z pu pot (50 merenneito, 50 pot) Ilman lauttaa /snoke ok

3 x 100 Z vu pot (50 kyljellään, 50 vatsallaan) Ei lauttaa / snoke ok

3 x 100 Z pu pot (50 ru kv DPS, 50 selällään)

3 x 100 Z su pot ( 50 Titanic, 50 pot)

3 x 100 su pot, (50 pot kädet lantiolla, korvat pinnalla, 50 potkuja liukuasennossa- pidä keskivartalon tuki

3 x 100 pot ru ( 3 pot seinään, käsikäännös, 3 pot -> <15m, loppu vinstä selällään ru pot, 50 ru pot laudalla)

3 x 100 vu pot (25 pot pk, 20 sec py-pot pidä lautta pinnalla, lantio edessä ja jalat kulkee molempiin suuntiin, 50 pot pk, 25 pot MK)

3 x 100 pu pot (50 pu pot 90' käsi ohjaa, 50 pu pot 180' tai laudalla)

6 x 100 OL pot (25 pk, 50 pk/vk, 25 vk/mk)

LV

3 x (3 x 100) ov

1. ov lätt

2. 25 ov ui ylh. max + 75 ui

3. 25 sukella, 75 ov

yht. 4.8

### Su 18.9. aamu oma laji PK-VK kiihtyvä

Alkuverra:

av 1.5km

20min hengenpidätyksen opettelu ja hypox-kisa

Pääsarja:

<p>Vuorokäpälistit</p> <p>3 x 200 pk VuK + 4 x 150 pk VuK, tauko 3 joogahengitystä</p> <p>4 x 200 pk, 2 x 100vk</p>	<p>Tasakäpälistit</p> <p>3 x 200 pk VuK + 4 x 150 pk VuK, tauko 3 joogahengitystä</p> <p>4 x 2 x 100 pk OV, 4 x 50 vk TaK OL,</p>
---	---

Viestejä  
Ja peliä