

Yläkouluikäisten alueleirin treenit 26.-28.8.22 Kuortane

Perjantai 26.8.

PK

3x300 1. 25 1käsi 25 ui 25 scull 25 ui / 2. pot 25/puoli / 3. 50sku järj 50 vu

4x25 delf 15uw

6x50 pot jt vu/su jt pu/ru

200 ui super slow

2x25 kiihtyvä

150 su

4x(4x100 l. 1:30 1. pk1 2. pk2 3. vk1 4. vk2)

200 50supot 50ui

2x(6x75 z jt 50+25 jt 25+50 2x pusu 2x suru 2x ruvu) l.1:20

75su

2x viesti

lv

Lauantai 27.8. aamu

Jumppa + N

400ov ui sis 2-4x25scull

200sku pot

4x50 (25 DPS+25kiihd)

4x25 5m ylinopeuspot - loppu kevyt pot

200 verra+pissa

Kolme kierrosta seuraava setti

1.

-> delff-vu pot (pintautuminen): 5-6kpl (max 7m) + vu pot 5m (12m)

<- työntö+liuku+spurtti+käännös+ponnistus

2.

-> vu 5m suoraan uintiin - 4vp max pu-su-ru

<- 25vu ylh max

3.

-> ov 5m suoraan uintiin+ep kk+3vp max

<- startilla 15m max

4.

-> tarzan vu 10m suoraan uintiin

<- jalat menosuuntaan, kellunta, käännös tyhjään - 3-5vp ov

800 (100su100ui)

2x25 startilla

150 lv

Uinnin jälkeen kuivaharjoitus

Kuntopiiri 40+20, x kierrosta

1. linkkari
2. burbee
3. russian twist
4. vuorikiipeilijä, etujalka ei maahan
5. kyykky
6. askelkyykky+kierto etujalan puoleen, kädet suorana edessä
7. lankku
8. punnerrus+sivulta toiselle
9. dippi

Illan tehtävä: illuusio tai ykkösellä sisään - kuva tai video - palautus sunnuntain luentoon mennessä

Allas ip

Potkut, liu'ut, delffarit, käännökset

10min jumppa

200 av

3x(kärjen mukaan

400 kv t.20

4x50 1/laji t.15

100 75ov25pu t.20

4x(5x75 sku järj + 1 ov) pot tauko kärjen mukaan 15 tauko kahella lähtöryhmällä -3.8

Pu ja vu käännökset loppuun

- seinään tulo
- tulo-lähtö
- pintautuminen mukaan

Sunnuntai 28.8. aamu

400ov ui sis 2-4x25scull
200sku pot
4x50 (25 DPS+25kiihd)

4x25 5m ylinopeuspot + 2vp - loppu kevyt ui
200 verra+pissa
2x25 startilla paukusta

Pudotussarja

300su

jenkki/aussi viesti pu+ru