

Pajulahti alueleiri harjoitukset 26–28.8

Pe 26.8. ip:

400 OV (sis 2'25 pot, 2*25 delf)

16*25 1-4: Max passiivinen liuku + ui t:15

5-8: Sama + X kellunta + ui

9-12: Liuku + kuperkeikka + dps

13:16: Korkkiruuvief + dps

12*25 räp delf 1-4: su, 5-8: kylki, 9-12: vatsa t.3 hengitystä

200 ui ov pk

Uintiasentoharjoitteet BY Jari V 30 min

8*50 prog vu (Laske vedot ja pidä sama. Jos loppuu potki maaliin) L.Jari

100 verr

2 kierrosta: 2*200 vu neg.split Vk/vk+ T:20

2*100 sku Vk

4*50 skuj Vk/Mk

100 verr.

2 kierrosta: 200 pot räp + snork Pk

200 ui räp 25 v.a / 75 ov

4*25 1. 15 m silmät kiinni 2. Startti + liuku

La 27.8. aamu

20 min sis.

- 2*startti
- 2*nopea käännös
- 2*25 delf
- 2*25 mk
- 4*25 uintiasento

Nopeudet by Jari

1. 4*parityöntö
2. 4*seinäkäännös + 15 max

3. Liuku + kup + 10 max
4. 30 sek veden alla + 15 max
5. 2* powersprint

LV (sis 2*15 sek hymyllä)

La 27.8. ip

400 seuraa johtajaa

| | | |
|-------|----------------------------------|--------|
| 12*50 | 1-4: 2*läpiveto | t.15 |
| | 5-8: Keskellä 6*pohjapönnu | |
| | 9-12: 25 extreme dps/ 25 dps | |
| 12*25 | 1. Nyrkki 2.dps | t.10 |
| 20'25 | Delf räp. 2*kevyt 2*reipas 1*max | L.Jari |
| 200 | ui Pk | |

Valitse toinen

| | | | |
|--------|--------------------------------|----|------|
| 5*200 | ui 100sku/100 vu | Vk | t.15 |
| 10*100 | pull+lätt 25/75 (lajin vaihto) | Vk | |
| 20*50 | 10 pot 5*vk 5*mk | | |
| | 10 ui 5*vk 5*mk | | |

tai

3 kierrosta

| | | | |
|-------|--------------|--------------|------|
| 10*50 | 3*vu Vk 2*ol | Vk+ | t.15 |
| 200 | su | Pk | |
| 10*25 | pot | 3*Vk 2*Vk/Mk | |

100 verr

Startit by Jari 15 min

Su 28.8. aamu

Pudotustesti