

Uimaliitto yläkouluikäisten alueleiritys, Vierumäki
Valmentajat: Laura Lajunen, Aaro Rahomäki ja Raino Nieminen
26.-28.8.2022

Pe 26.8.2022

Allasjumppa

uimareiden oma lämmittely check
kesto: 15min

IP uintiharjoitus

vauhtialueet ja tutustuminen
kesto: 120min
pituus: n. 4400m

alkuverra 1,7km omaan tahtiin tason ja tekniikoiden tsekkausta PK, VK1
3x200 av, räp, sku
3x100 pull, pot, lätt
8x50 (10m veden alla /pääty) 4sku lajit 4OL
2x(4x25 pk,vk,mk,max)
100-200 verra jota ehtii
4x50 Takaa-ajo
100 verra
4x50 (20m pace100 sku lajit + ov verra)
100 verra
3x

4x100 vu PK, VK1, VK2, MK
1x50 MAX
200 verra
I: pull L.1,55"
II: uinti L.1,45"
III: räp 1,35"
200 LV

Oheisharjoitus

Sulkapallo, tutustumisleikit, liikkuvuus
kesto: 60min

La 27.8.2022

Allasjumppa 15min

Lämmittelyn läpikäynti (raise, activate, mobilize, potentiate)

AP uintitreeni

pu-tekn, käännökset drilleinä ja sprintteinä

kesto: 120min

pituus: n. 3000m

400 PK

300 RÄP VU (100 1käsi + 100 tahdistus + 100 3kv-6kylkipot)

200 PULL (25 scull 75 kv)

100 SKU DRILL

6x50 (käännös reipasta ja teknisesti hyvin)

pu, pu-su, su, su-ru, ru, vu

100 verra

16x25

PU-TEKN RÄP (hengitys, suuntaus eteen, vauhti jatkuu, helpot palautukset)

fishkick / bodydelf

hyljehengitykset

räp-vupot

perus uinti

100 verra

KÄÄNNÖS TEKN

noin 16x25

1. aloitus käsi alas pää alhaalla

1. kiihdytys ja pohjaan 1. keskellä allasta takaperin voltti paikallaan

2. mahd lähelle seinää 2. seinässä sama

2. kerä

3. valmiina liukuasennossa ulostuloon

Maksimikäännöksiä

16x25 (4 samaa lajia putkeen)

JT: VK2 (mahdollisimman vähän vetoja)

JT: PACE100 (+1vetopari)

200 Lv

Oheisharjoitus

Juoksu, hypyt ja loikat, kuperkeikat, punnerrus ja kyykky tekniikat

Kesto: 60min

IP uintitreeneit

su tekn, potkut

kesto: 120min

pituus: 4400m

Allasjumppa 15min

Lämmittelyn läpikäynti (3 kierrosta: 20x hyppyä, 15x pyörittelyt/heiluttelut, 10x kyykky. 4 kierrosta: 30" vatsat + 30" selät + 30" tauko).

AV: 5x200 SKIPS (= swim-kick-IM-pull-swim) PK @ tauko15"

12x25 OL: 1= drilli 1= uiden 1= pot

225 verra

3x25 OL: 15-20-25 max startilla

— (1.5)

TEKNIKKKA1: su maaliintulo harjoittelu (video)

16x25 su: 3= PK/VK1 1= kiihdyttäen PK-> MK @ lähtö 0.35

TEKNIKKKA2: delfarit (video)

8x50 su PK/VK1: 10m delfarit päädyistä VK2 @ 1.00

— (1.9)

8x100: 3= vu PK 1= 50vu PK + 50 kypot VK1 @ tauko 15"

keskity vetopituuteen ja rullaukseen

6x50: 25 vu + 15" pystypot + 25 vu @ lähtö 1.10

100verra

— (3.1)

3x

50 pot VK1

3x25 pot MK

75 verra

k1: su tai vu k2: ru tai delf k3: ov R

— (4.1)

Lv: 300 ov PK, R tai ilman

Ryhmätehtävä

30min

Su 28.8.2022

Allasjumppa 10min

kisajumpan läpikäynti (herättely, aktivointi ja reaktiot)

AP uintitreeni

kilpailuverryttely, 2x25m vu max ajalla, pudotussarja

kesto: 120min

pituus: 3800-4800m

Kilpailuverryttely 20' (~1000m)

2x25max vu ajalla

Pudotussarja Nx (3x100 vu) @2:00- (1900-2900m)

10x50 R ov PK: 1= uiden 1= pot @1:00

4x75 PK: 25su+25ru+25vu @15"

25 verra

Viesti 2kpl (10+10m): 1. vu 2. renkaan heitto lippusiiman ylitse + 10m mummo ru + rengas sukellus + vu

Oheisharjoitus

lämmittely ja koordinaatio, soft football turnaus, liikkuvuus, leirin päätös sekä palautekysely 60min