

## Yläkouluikäisten alueleiritys Vuokatti 26. – 28.08.2022

### Perjantai ip

2x

- 1x200 PK oma (yhteen menoon 700m)
- 1x50 PK->MK ui vu (kiihd PK->MK) (yhteen menoon 700m)
- 1x50 PK oma (yhteen menoon 700m)
- 1x50 Nop ui oma (yhteen menoon 700m)

2x

4x

- 1x50 PK+ ui vu (yhteen menoon 75m) @ 00:40
- 1x25 PK+ ui pu (yhteen menoon 75m @ 00:35

4x

- 1x50 PK+ ui vu (yhteen menoon 75m) @ 00:40
- 1x25 PK+ ui su (yhteen menoon 75m @ 00:35

4x

- 1x50 PK+ ui vu (yhteen menoon 75m) @ 00:40
- 1x25 PK+ ui ru (yhteen menoon 75m @ 00:35

200 PK oma @ 05:00

1x

2x

- 1x25 PK+ ui pu (yhteen menoon 150m) @ 00:20
- 1x100 PK+ ui uks (yhteen menoon 150m) @ 01:35
- 1x25 PK+ ui su (yhteen menoon 150m) @ 00:30

2x

- 1x25 PK+ ui su (yhteen menoon 150m) @ 00:20
- 1x100 PK+ ui uks (yhteen menoon 150m) @ 01:35
- 1x25 PK+ ui ru (yhteen menoon 150m) @ 00:30

2x

- 1x25 PK+ ui ru (yhteen menoon 150m) @ 00:20
- 1x100 PK+ ui uks (yhteen menoon 150m) @ 01:35
- 1x25 PK+ ui vu (yhteen menoon 150m) @ 00:30

4x50 VK pot sku @ 01:00

4x

- 1x25 VK ui vu räp snorkkeli (HUOM! Tekniikka) (yhteen menoon 50m) @ 00:20
- 1x25 PK oma (yhteen menoon 50m) @ 00:45

400 PK oma räp? (3-4 nop oma)

**Lauantai Aamu 27.8 Kate Hoff setti**

800	<b>4*200 räp</b> 1. 50 rul pot 50 vu 50 kylkipot 50 muu laji kui vu 2. 25 scal 50 dril 25 kiihd			
200	<b>4*50 lät</b> 1. vähäl kv ru 2. pk-> mk kiihd			
400	<b>4*100 lät+Pullis</b> 1. 25 pu Mk 50vu pk-vk 25su Mk 2. 50vu vk 50su pk-vk			
200	<b>4*50</b> 1.35 Mk Pu 2. 25 Mk Su 3. 50 vk-Mk Ru 4. 25 Max Vu			
200	<b>100pot 100 drillei</b>			
100	<b>4*25 Max</b>			
200	200ver			
2100	Pääsetti	Alkaa n 8.45		
	<b>9 Kierrosta</b>	Lähtö	Lähtö Räp	
	<b>1. 150 ( 50pu vk 25 su Mk 50ru vk 25 vu Mk)</b>	2.30 ( 2.45)	2.00 (2.15)	Tauko n 20-30s
300	<b>2. 150 ( 25 Pu Mk 50su Vk 25 Ru Mk 50 Vu</b>			
2700	<b>Vk)</b>	2.30 (2.45)		tavoite
	2 kierroksen jälkeen 1,5min juoma paussi 6kierrosta uintina 3 kierrosta räp			
1000	<b>10*100 räp</b> 4- 1. ui 2. pot			
Yht	4* sku 1 laji kova kiertämällä			
5800	2 Max hypox uinti tai sukellus räp			

**Lauantai ip**

400 PK oma @ 08:00

2x

1x25 PK+ vedot lät pu @ 00:30

1x50 PK+ vedot lät su @ 00:55

1x75 PK+ vedot lät ru @ 01:30

1x100 PK vedot lät oma @ 02:00

100 PK oma @ 02:30

1x

10x100 PK+ ui su/vu @ 01:35

4x25 Nop ui oma @ 00:45

5x200 PK+ ui sku @ 03:15

4x25 Nop ui oma räp @ 00:45

2x500 PK/PK+ ui vu räp snorkkeli

4x

1x25 VK ui su räp lät (HUOM! Tekniikka) (yhteen menoon 50m) @ 00:20

1x25 PK oma (yhteen menoon 50m) @ 00:40

300 PK oma @ 06:00

## Sunnuntai 28.8 Aamu

	Sprintti verra
400	<b>4*100</b>
	1. Sku
	2. 25 scal 20pot kiihdytä
	3. 50 ol tekn dril 50 pk-vk
	4. 25scal 50 pk-vk 25 kiihd
100	<b>4*25</b>
	1. 15 Max ylh
	2. 2 lajia 20max
	3. 15max ylh
	4. 25 vu 0 hapella
200	<b>2*100 ov välineet</b>
	1. pk-vk
	2. vk
	<b>50 vk-Mk ov välineet</b>
	<b>35 Mk ei välineitä +15ver</b>
	<b>25 Ylh Max 25ver</b>
200	<b>15 ylh Max 35ver</b>
100	100ver
50	<b>2*25 Ylh Ma</b> parettain lähetyksellä ( Testi!!)
200	<b>2*100 ov välineet Pk-vk</b>
	100 kevyt vauhti
	100 vk vauhti
	50 MK vauhti
450	100-200ver
2700	<b>Pudotus Sarja</b>
600	600 Lop ver
5000	yht