

Alueleiri 26.-28.8.2022 Joensuu

Perjantai 26.8 IP

Kuiva: 45' (tutustumisleikit, pelit)

AV: 200 ov
4x100/15" sku, 1 laji pot kiertäen
4x50/15" Delf, käännöksestä 10 max veden alla
4x25 N 2x 7.5m pot + 7.5m uid
2x käännös max

PK→NK 300 PK vu/30"
2x150 VK (25pu + 50su + 25ru + 50vu)/20"
3x100 1-3 VK→MK L:1.45'
100 verra su
8x25 L:50" sku NK
100 verra su

Pot 4x100/15" (25 PK + 50 VK + 12,5 max + 12,5 PK) vu/OL/ov

KV 6x75/15" (25 oma paras laji, ei vu kiihdyttäen + 50 vu PK)

LV: 11x25 seuraa johtajaa

Lauantai 27.8 AP

AV: 300 uid, sis 50 VK
4x50/15" 1. 25 delf kiihd. + 25 uid
2. 25 scul + 25 uid
3. 25 oma vu drilli + 25 uid
4. nimmarista uid
4x75/20" vu 1-4 kirist (VK→MK)
100 verra
4x25 j.2 kellunnasta 10m max j.2 kiihd. maaliin max
75 verra
2x25 startilla vu max, lähetyksellä
50-100 verra

PUDOTUSSARJA

n x 3 x 100 L:2' – 5" pois 3. välein

LV: 4x75/15" (25 scull/tuplasu + 50 ov uid)
3x50 kellunta + pot + uid
2x25 sis. N

KUIVA: 60' (pelit + perusliikkeiden läpikäyntiä/opetusta)

Lauantai 27.8 IP

AV: 400 sis. 2x25 scull
4x50/15" J.2 PK sis 3x pohjapomppu liukuasento
J.2 VK sis. 3x nopea kuperkeikka
300 omasku PK, lajinvaihto käännös max
4x25/10" 1. 4x happi 2. 3x happi 3. 2x happi 4. 1x happi tai hengittämättä

Tek vu/su 2x (2x50 1. pot 2. slider + 100 uid vetopituuteen keskittyen)

Verra 100 ov

N 2x3x25 N + 125 PK
N= 1. seinäpot + 10m max 2. startilla 15 max 3. hoffman 10 max

POT 8x75/15" (25 PK + 25 VK + 10 max + 15 PK)
2x RÄP delf
2x RÄP vu laudalla
2x ov snork
2x OL

LV:Viestit + 16x25/10" 4x turbo/killeri 4xSS 4x ru tupla vedenalainen 4x oma hauskaa

Sunnuntai 28.8 AP

AV. 400 ov uid ilman taukoja
20x25/5" Keskitys hyvä ponnistus + vedenalainen, mahd. toimiva vauhti
10x vu, 10x ov (Ei vu)
4x50/30" Kiertäen 12,5 N

PK 2x400/30" VU 1. RÄP + SNORK + LÄT 2. vähintään 1 väline pois
Hyvä, rauhallinen

Verra 100 ov

T PU – Röp
3x50/15" Delf suuntaus
8x25 4x hengittämättä 4 vetoa, 4x 25 j.3 hengitys
100 verra
2x25 L:40" PU kovaa

T RU
4x50 (25 T + 25 uid pitkällä liu'ulla)
2x pot haku
2x vedon kasvatus
4x25 L:40" 1-4 (4 = kovaa)

Käännöksiä + verra + viestejä

KUIVA: 60' (pelit)