

Alueleirin treeniohjelmat 26.-28.8.22 LYK ryhmä B + pojat

PE 26.8.2022

4x 150 (100 ui , 50 pot [1per laji]) t.10-15"

8x 25 (2 per laji sku järj.) t.3 hengitystä

2x 100 sku t.10-15"

-käännökset!

2x 25 vu räp paikallaan kellunnasta 0-100% mahd. nopeasti (loput verra) @ 60"

2x 50 "10+10 käännös " (paras ja toiseksi paras laji) @ 1:30

2x 25 (15 N , loput verra) (paras ja toiseksi paras laji) @ 60"

100 verra

4x 25vu vartalonkierto K.A pot SNOKE

-rintaranka sekä lantio kiertävät

4x 25vu kierto K.A pot SNOKE

-rintaranka kiertää, lantio suhteellisen liikkumaton

2x 25 vu kylkipot

4x 25vu (15m N hengittämättä, loput verra)

-Pienet nopeat tasaisen rytmin potkut > auttaa stabilimaan lantiota.

-hartiakierto lantiokiertoa voimakkaampaa

2x 25vu rento

-koko vartalo rullaa

4x 25vu (15m N, loput verra)

-3 hengitystä 15m aikana

-lantiokierto ei lisääny hengittäessä

-Nopea matala hengitys, joka ei pysäytä uinnin rytmiä

Käytiin läpi vauhtialueet

3x

3x100 PK @ 1.50

4x75 VK @ 1.20

2x50 MK L. 1'

100 verra

3x 100

1. 50su, 25ru, 25vu

2. 25su, 50ru, 25vu

3. 25su 25ru, 50vu

2x viestit

lv 75

n. 4km

LA aamu 27.8

400 av

-tee kaikki käännökset

6x 25 lähtöasento + ponnistus

-”kylkilähtö ja selällään lähtö”

8x25 2per laji

- lähtöasento + ponnistus

8x 25 liuku

-erillaisia: passiivisia, aktiivisia, selällään, ru liuku

8x25 2 per laji

-lähtö+ponnistus+liuku!

8x50 2 per laji (pu räp)

-samat käännöksestä

1,150

PU tekniikka

8x25 drill (rytmin ja hengitysliikkeen harjoittelua)

8x25 Pu tekniikkaa

6x 50

1. 3 vetoa Pu > Su

2. 4 vetoa Pu > Vu

3. 5 vetoa Pu > Su

jne..

-kun vedot lisääntyy, tulisi päästä aina pidemmälle

3x150 (100sku + 50vu)

1.PK 2.VK 3.PK

2,3

RU tekniikka

6x25 drill (Rytmin haku sekä potkun harjoittelu)

8x25 ru Tekniikka

6x 50

1. 5 vetoa Pu > Su

2. 6 vetoa Pu > Vu

3. 7 vetoa Pu > Su

jne..

- kun vedot lisääntyy, tulisi päästä aina pidemmälle

3x100 (50vu VK, 25ru PK, 25su PK)

3,25 km

La ilta 27.8

300 (50 ov1 25 ov2)

4x50 pot (25vk, 25pk)

4x50 räp 3vetoa Pu, 3vetoa Ru

-rytmi jatkuu läpi lajivaihdosten

-vetopituus säilyy koko matkan, läpi lajivaihdosten

4x (1 per laji)

25 MVV (mahdollisimman vähän vetoja)

25 reipas (vetopituudesta huolehtien)

8x25 (4x pass. liuku 4x normi)

6x "10+10 käännös"

100 verra

4x25 (6 vetoa N)

2x startti kokonaisuus

200 verra

Testit:

2x25 vu

ja

pudotus sarja

LV 400 (puolet potkuja)

Su 28.8 aamu

2x 200 1.vu 2. sku (25pot, 25ui)

4x100 1. ja 3 Vu KV 2. ja 4. Sku pot

6x25 Su potkutekniikka

8x25 su tekniikka

1,150

4x (1 per laji)

5x50 @ 1.05-1.20

1. Pot VK
2. Ui PK
3. Pot Vk
4. Ui PK
5. 25 pot MK, 25 verra

Pu: räp + lauta

Su: ei väl.

Ru: Lauta

Vu: snoke (jos ei snoke Su potkuina)

40min viestejä

2150 + viestit