

Alueleirin treenit 26.-28.8.22 LYK ryhmä A + tytöt

26.8 perjantai

- Ryhmä A
- uimareiden tason tsekkaus, Sku, Ptk, KV, Tehoalueet

AV + valmistava

300

4x50 Ov 15"

- 25 Sculling + 25 ui

4x50 15"

- 25 Ov + 15" Pysty Delfarit + 25 Ov

Pot 8x25 Pu 15" "Räp"

- Mato

Pot 8x25 Su Delfarit 15" "Räp"

- 10-15 Delfarit + 10-15 Pinnassa

Pot 8x25 Delfarit Kädet & Jalat pinnan kautta 15"

- Snorkkeli, Lättärit & Räpylät

125

4x25 Sku-Lajit N @1.30" Startilla

- Kävellän takaisin lähtöpäätyyn
- Delfarit!

100 / WC-tauko

Pääsarja 1

400 Vu PK

4x200 PK 15"

- 1-2) Sku 3-4) KV Vu

100

6x100 Sku VK 15"

- Keskittykää käännöksiin

100

4x50 Sku-Lajit MK @1.10"

100

Potkut

12x50 Sku-Lajit VK 15"

- 3x Pu, 3x Su, 3x Ru, 3x Vu

Ptk 4x25 Vu @60"

- 15 V + 10 I

125

4x10+10m viesti

- 4 joukkuetta

LV 300 (5000m)

27.8 Lauantaiaamu

- Tytöt

300

- Altaalle suoraan kuivaharjoituksesta

---Pu Tekniikka---

Pot 4x25 15" "Räp"

- Mato

Pot 4x25 Delfarit Kädet & Jalat pinnan kautta 15"

- Snorkkeli, Lättärit & Räpylät

4x25 15"

- 5" Seinä Pot + Pu Käännös + 10 Delfarit + 15 Pu

- Hengityskohta käännöksessä

8x25 Pu L:35" "Räp"

- 1-4) Oik-Vas 5-8) Oik-Vas-Mol

- Huom! Potkurytmi

8x25 Pu L:35" "Räp"

- 3 Pot Pu (2 Pot kädet edessä, 1 takana)

8x25 Pu VK L:35"

- 1-4) "Räp" 5-8) uiden

- 10-15m delfareilla liikkeelle

300 PK

- 4x75 50 Vu + 25 Su

WC-tauko

---Ru Tekniikka---

Pot 2x4x25 15"

- 1.) Mahallaan 2.) Selällään

4x25 RuVu 15" "Räp"

- Pärskähdys

- Syöksy eteen

4x25 RuVu 15" "Räp"

- Syöksy eteen

4x25 15"

- 5" Seinä Pot+ Ru Käännös + 25 Ru

- Hengityskohta käännöksessä

- Läpiveto

8x50 Ru VK 15"

125

---Viestejä---

- 3x viesti

200 (2700 + viestit)

27.8 Lauantai-ilta

- Tytöt

300

Pot 300 OI

- Saa katkoa lyhyempiin toistomatkoihin

6-10x50 Drillit 15"

- Saa käyttää leluja

4x25 Vu L:1.10"

- 15 NK + 10 Pk

125

2x25 Vu Max Startilla

- Lähetyksellä

- Ajalla

200 (WC-tauko)

nx3x100 Vu Pudotussarja

- Lähtö alussa 2:00, kiristyy 5 sekunnilla aina kolmen satasen välein

LV 4x100 Ov Pk 10-15" "Räp"

- 50 ui + 50 pot (2000 + Pudotussarja)

28.8 sunnuntai

- Ryhmä A

3x200 10"

- 1.) Ov 2.) 50 Pot + 50 Ov 3.) 2x(35 Sculling + 65 Ov) 0"

---Su Tekniikka---

Pot 4x50 Su 15"

- Asento

- Pitkät delfarit molemmissa päädyissä!

4x25 15"

- Su istuen -> Su

- Asento!

4x25 Su 15"

- Kädet Nyrkissä -> Kädet auki

8x25 Su 1-käsi 15"

- 1-4) Vasen käsi 5-8) oikea käsi

- Lepäävä käsi kyljessä

- Rullaus

4x25 Su 15"

- Rataköydestä vetäen (pitkä vetopituus)

- Samaa köyden puolta menen ja tullen

8x50 Su @60"

- Parittomat: PK/VK

- Parilliset: Käännös 10+15 NK, muuten PK

- Tehokkaat delfarit käännöksessä

100 / WC-tauko

2x400 Vu PK 15"

- 1.) uiden 2.) Lätt Röp

100

Pot 3x4x50

- 1.) Vu VK @1.10"

- 2.) OI VK @1.10"

- 3.) Su Delfarit pinnassa VK2 "Röp" @60"

100

Pot 8x25 Vu NK L:60"

- Laudalla

200

---Viestejä---

- 3x viesti

200 (4000 + viestit)