

Alueleiri Vaasa
26-28.8.2022

Pe kuiva klo 16-16.45 uimahallin ympäristössä

Lämmittely: Lontoon bussi ~10 min

Tutustumisleikit joukkueissa (rivin muodostus eri tavoin & hularanneviesti) ~15 min

Reaktioharjoituksia pareittain (maasta ylös, starttiviivalta hyppy, pää/olkapää/polvet/ylös, pulloviesti parin kanssa) ~10 min

15m juoksuspurttit viestien muodossa ~10 min

Pe allas // tason tsekkaus, delfarit & vauhtialueet

Alkuverra

400 kevyt ui

4x75 sku lajit 25scul/25kick/25ui

Nopeus: 2 x (3x25) 1. kellunta + vihellyksestä 10/15m + loput ez 2. ponnistus seinästä suoraan uintiin 15m N + 10 ez

100vv

24 x 25 sku lajit 1/laji, 2/laji, 3/laji... tason tsekkaus, uidaan teknisesti mahd hyvin ja laadukkaasti. Fokus: kylkilähtö, ponnistus, liuku, pintautuminen

100vv

Vauhtialueiden tunnustelu:

3 x (4x50) vu 1. PK @1.00 2. VK@1.10 . MK @1.20

300ov ez

La 27.8 aamu

Tekniikka: pu & ru ja käännökset

Vauhtialueet: PK ja VK, vetojen laskeminen

AV:

300 vu kevyt (+1 delf joka käännöksestä)

200sku

3x100 pullis 50kick + 50kv 1. Vu 2. Su 3. pu/ru

4x25 1-2 delf vatsalla streamline 15 uw N + 10ez 3-4 kob 15 uw N + 10ez

100 ov kevyt ui

pu & ru käännökset

- kellutaan mahalla, tuo polvet rintaan ja samalla vie päätä taaksepäin. Tee takaperinvoltti jonka jälkeen päädytään alkuasentoon.
- Aloitetaan liikesarja niin että kädet on seinässä. Työnnä pois seinästä peruuttavaan liukuun ja suorita liikesarja
- suoraan seinästä takaperinvoltti
- uidaan 5m metristä ja työnnetään ulos seinästä peruuttavaan liukuun ja takaperinvoltti
- normi käännös, muistetaan tuoda polvet rintaan nopeasti. Tehostetaan pään liikkeellä

käydään läpi seuraavan sarjan drillit ja harjoitellaan 1x25 per drilli

PK 45min

3 x (

200 vu PK, laske vedot per 25

2x50 vu VK, laske vedot per 25, vertaa PK ja VK

4x25

1. kierros: pu yhdellä kädellä uinti
2. kierros: ru 5 ptk+uw ja loput selällä pinnassa
3. kierros: ru 2ptk+1kv

4x50 siirto/ui

1. kierros: pu + räp, 3 vas, 3 oik, 1 molemmat
2. kierros: ru + räp, jt ru kv + pu ptk, jt ru kv + vu ptk
3. kierros: ru + räp, 1 kv 2 ptk delf. Nopea palautus

)

LA kuiva

Lihaskunto, keuhonhallinta, koordinaatio kuntopiirin muodossa

Tsekataan ja opetellaan kyykky- ja punnerrustekniikka

La 27.8 ilta

Kickset

Vu/su tekn

AV:

400sku joka 100m toinen 50m VU (puvu-suvu-ruvu-vuvu)

2 x zoom

(100su PK, fokus käännös min. 5m uw

50vu VK hypox erilailla

25 rennosta kellunnasta, pillistä 15m N + 75ez)

Kickset

2x (2. Kierros zoom)

(200 vu PK laudalla

2x100 VK snoke 1. delf 2. Vuoropotkut

Vatsa/kylki x 2/selkä t. ~20s

6x25 @40 MK 3x vu + 3x delf (asento vapaa)

100 su kevyt uw:t lipuille)

vu ja su tekniikka n. 14 x 50

1. Kellunta pullarilla

-napa selkärankaan, pakarat jännityksessä. -Kantapäät pintaan, alaselkä pintaan.

- Kädet vartalon jatkeena. Pää selkärangan jatkeena.

2. Asento pullarilla. Potkuja zoomerit.

- liukuasennossa

- säilytä asento korkealla vedessä

- mahalla / selällä

3. Lantio kierto 45-45 astetta, hartiat seuraa

- pää pysyy paikalla, kädet kyljissä

- mahalla / selällä

4. Käsi edessä, lantio 45 asteen kulmassa, 6-10 ptk ja puolen vaihto 3 käsivedolla

- kainalo kauas, tuki vastakkaiselta puolelta coresta

- käsi valmiina hakemaan otteen

- pää paikalla, selkärangan jatkeena

- 25 oik ja 25 vas

- selällä sama

5. Pitkää koiraa

- lantio työntää käden eteen ja vetää käden
- pysäytä käsi lantion kohdalla

2 x 100 uinti 50 su +50 vu. Zoomerit tai ilman. Säilytä asento. Yritä saada lantio ohjaamaan kiertoa

Starttaviestit 6 x - erilaisilla, zoom ja ilman

Starteista uw 10m + voltti + ui/kob.

Muutama toisto vähän soveltaen

100ez

Su 28.8

Pudotussarja & 2x25m vu ajalla

Av:

2 x (200kevyt ui + 2x50 25scull+25kick)

1. Vu 2. Ov

2x (100 + 2x50) vu

100 = Pitkä koira+1käsi+1käsi+ui

50 = 25PKVK + 25VKMK

4x25 N pareittain seinää vasten potkut, pillistä käänös + 12,5m max VU

100 kevyt ui

Ajat: 2x25m

100 ez

nx3x100 pudotussarja @2.00>

200ez

Sukellusviestejä räpylöillä poikittain altaassa

Su kuiva

Polttopallopelejä ja leikkejä eri tavalla

Palauttavat venyt