

## Alueleirin treenit Turku 26.-28.8.2022

### Perjantai 26.8.

#### **Kuiva:**

Tutustuminen  
Nimi + lempieläin tutustumisleikki  
Läpsy

Koordinaatio  
Sivulaukka  
Sivulaukka + käsien pyöritys  
Ristiinjuoksu  
Ristiinjuoksu nopeasti  
Polvennostajuoksu  
Polvennostajuoksu kylki edellä  
Kantapäät peppuun juoksu  
Kyykyssä hyppely  
Spiderman  
Spiderman takaperin  
Polvennostohyppely

Altaanlaitajumppa 1min/liike  
Käsien pyörittelyt  
Jalkojen heilautukset  
Vartalon kierrot  
Vartalopunnerrus + pohkeiden venytys  
Sammakko kyykky kierrolla  
T-kierrot vatsallaan  
T-kierrot selällään  
Lonkankoukistajan venytykset seinää vasten  
Nilkkojen venytykset

#### **Uinti:**

600 vu pk (5m päädyt)  
2 x 200 sku/"sku" PK/VK

6 x 50 (12,5 delf liukuasennossa, 12,5 ui, 25 scull)

Scull:

2= kädet edessä  
2= power Scull  
2= selällään kädet kyljissä

2 x (6 x 100 VK) (3 =75vu, 25 skuJ, 3= vu)  
300 pull (75 su, 25ru) keskitytään ru ojennukseen)

3 x 100 MK vu, L.2.30  
400 Z (200pot/200ui, puolet sku, puolet vu)  
6 x 25 (10N, 15pk)  
Aussiviestit NK harjoitteluna  
LV

## **Lauantai 27.8.**

### ***Aamun uinti:***

3x100 av PK (1. ov ui, 2. sku pot, 3. sku ui)  
2x100 vu ui PK (1. pass. liuku päädyistä, 2. 5 delf päädyistä)  
4x25 (1. vu hengittämättä, 2. ov 10m N + 15m kevyt)  
100 ver

6x50 räp pu drill  
3= iilimato (vartalon liike)  
3= iilimato + yhden käden käsiveto (rento käsiveto)  
4x25 räp pu ui

8x50 su drill  
2= rullauspot (vartalon kierto)  
2= yhden käden uinti  
2= kylkipot + 3 kv (kierto + käsivedot yhdistäminen)  
2= käden pysäytys palautuksessa (käden vienti suorana veteen)

4x50 ru drill  
2= räp pelkkä kv (nopea palautus)  
2= 1kv + 2pot  
4x25 ru ui

6x50 räp vu drill  
2= pot kädet suorana (asento)  
2= pot + otteenhaku  
2= tahdistus edessä (käsiveto taaksepäin)  
200 lv.

### ***Kuiva:***

Liikkeiden harjoittelu ja kuvaus  
Punnerrus (pöytää/steppilautaa vasten)  
Leuanveto kuminauhalla  
Kulmasoutu  
Kyykky painolla  
Kontrollivatsa

**Illtapäivän uinti:**

300 av (75 ui + 25 scull)  
3x100 PK vedenalaiset 5m (1. vu, 2. sku, 3. ov ui)  
4x25 skuj nimmarista 10m pot max + kevyt ui  
4x25 vu joka 25 kiihtyy  
100 ver  
2x25 startilla vu  
200 ver

4x25 räp delf suurenee joka 25  
6x50 räp delf  
2= potku vain alaspäin  
2= potku vain ylöspäin  
2= potku molempiin suuntiin

2 kierrosta pot  
2x150 (25 VA + 50 norm)  
3x100 (50 kylkipot + 50 liukuasennossa)  
3x50 (25 MK + 25 kevyt)  
1. vu snork  
2. räp delf/su/delf

200 lv.

**Sunnuntai 28.8.**

**Uinti:**

600 (25 scull + 50 OL drill + 75 PK)  
4x50 pot  
1. VK  
2. 25 MK + 25 PK  
4x100 PK-VK (75/25)  
4x25 N + PK  
4x25 MK I.35"  
200 PK sis. 25 startilla

Pudotussarja

400 räp (200 pot + 200 ui)  
200 ui sis. 2x spurtti

**Kuiva:**

Temppurata (kuperkeikat, viivajuoksu, koordinaatiohypyt, suunnanvaihdokset)  
Pallon pomputtelu ryhmässä (silmä-käsi koordinaatio)