

Juniorimaajoukkueen ohjelmat 6.-10.9.2023

Ke 6.9.

AV: 400 ov + 4x200 sku (1. potk 2. kn/ui 3. scull/ui 4. tekn) + 4x100 sku potk (kiertävä laji kiihd.) + 4x100 (25 kiihd. pu, su, ru, vu + 75 ov PK) + 100 ov

kuvaus: 100 sku

kevyttä samalla: 4-5x100 (jt 25 scull + 75 ui jt. 25 scull selällään + 75ui)

verra: 100

sarja: 3x

(uinti: 500 PK2)

potk: 200 PK2

kv: 300 PK) t. 5-10"

1. 500sku/vu... + 200sku potk + 300vu kv
2. 2x250 vu, su + 2x100 ol potk + 2x150 (100vu + 50su) kv
3. 5x100 ov + 4x50 delff eritavoin + 3x100 ov kv

lv: 2x100 (sis ov NOP)

6,0km

Torstai 7.9. ap

AV: 800 (sis 8 piikkiä scull) + 600 sku potk (100 oikein päin 50 väärinpäin) + 400 sku (25 tekn. 25ui) + 200 ov (joka 50m 10-15m MAX)

kv sarja:

4x

2x100 (1. pull 2. jt lätt jt. ui vu) + 300 kv

lätt: 2x (2x50ru vahva VK + 100 verra + 2x50pu vahva VK + 100 verra) t. 10"

verra: 200

sarja: 2x (100 ru potk selällään + 100 ru ui + 100 delff kylj. räp + 100pu räp + 100su potk + 100su ui)

loppuun: 4x75 (50 hypox + 25su) + 100 verra

lv: 100 →

6,6km →

Ei testiä uivat toinen harjoitus:

AV: 10x200 [2x verra + 3x VL saa käyttää välineitä 4x sku (1. 25 potk 25 ui 2. 25 scull 25 ui 3. 25 tekn 25 ui 4. ui) 1x ov]

uinti:

4x

200 + 150 + 100 + 50 (1 matka/laji, kaikki matkat per laji neljän kierroksen aikana läpi) PK

verra: 200

potk: 8x100 (2/laji ensimmäin selällään 2. vatsallaan) PK

kv: 4x250 (2x pull 2x kv) (75 ov + 50su)

lv: 2x100 (sis ov NOP)

6,2km

Pe 8.9. aamu potkuttelun riemujuhlaa

aamu

AV: 2x [600 sku (2x 25potk 25 tekn 25 uinti) + 400 (25 scull 50 DPS 25 kiihd)]

NOP: 8x50 (2x 1. vv 2. käännös MAX 3. 10m delff + 2 vp 4. maaliintulo) lähtö 1.15"

verra: 100

POTK: 4x750 1/laji

pu: 5x100 räp kylj, selällään, vatsallaan, selällään kyljellään PK2 t. 10" + 5x50 VK2 delff norm. sama järjestys lähtö 1'

su: 5x100 (25 balanssi/käsi kattoon/kädet kattoon/ käsi kattoon/ balanssi + 75 norm.) t. 10" + 5x50 VK2 (10m delfffarit) lähtö 1'

ru: 5x100 (25 UW liukuasennossa + 25 selällään + 50 vatsallaan DPS) t. 10" + 5x50 ru VK2 lähtö 1'

vu 5x100 räp (25 kylki, 50 vatsa, 25 kylki) t.10" + 5x50vu VK lähtö 1'

lv: 5x100 (50 ov + 50 sis spurtin)

6,0km

Pe 8.9. iltapäivä SKU/laadukas aerobinen

verra: 2x (400 + 300 + 200 + 100) 1. ui vu, su, ru, pu 2. sku pot, 25 scull 75 ui, ov tekn, ol 25 scull 50 tekn 25 ui)

uinti: 4x50 sku (paikalta 10m MAX)

verra: 100

uinti:

3x400 sku (50 tekn 50 ui), ov. sku PK2 t. 20"

4x300 sku, ov VK1 t. 15"

4x200 sku VK1 → VK2 t. 15"

pitkä veto, vartalon asento, vartalon voima

verra: 200

loppusarja: n x 100 jt. 25vu hypox + 75 ov jt. 15m rento MAX + 85 PK)

yhteensä noin 6,5km

La 9.9.2023 aamu

av: 500 ov

16x50 4/laji (pot/ui, scull/ui, tekn/ui, spurtti) + 200 ov

tekn/uinti:

su: 16x25 (4x balanssi räp 4x balanssi yhdellä kädellä räp 4x slider 4 pysäytys)

uinti: 24x25su mieti mitä teet lähtö 30"

verra: 200

tekn/uinti:

ru: 16x25 (4x 1kv 2 potk 4x scull ru 4x vu potkuilla räp 4x kellunta ru)

uinti: 24x25 ru mieti mitä teet lähtö 30"

su/ru käännöksiä/liukuja

La 9.9.

ip:

av: 5x200 (ov, sku pot/ui, pull 25 scull/ui, 4 vu hengityksiä vähentäen, 25m kiihd + 75 PK)

tai: 300 (25scull/pot/ ui sku) + 3x100 sku (laji kiertäen kovaa pu, su,ru) + 4x50 (25 pot VK2 25 ui VK1) sku + 4x25 sku VK2

valmistava: 2x (6x50 tekn, täydellinen uinti + 200m VK ov pätkissä + 4x50 25m kovaa + 25 kevyt + 50 verra)

verra: 175

uinti: 5x50 ol startilla MAX lähtö 5' (200 verra)

10 x100 räp (50 pot 50 ui) lähtö 1.30"

Su 10.9.2023 aamu

loop: n x [100sku pot + 2x400sku (1. suora 2. ov pätkissä) + 4x200 ov lätt LH +2x150 VL]

1. ilman välineitä

2. ov välineet

...