

## Alueleiri Itä- ja Keski-Suomi, Jyväskylä 3.-5.2.2023

### Perjantai 3.2 ip

|             |   |                                      |
|-------------|---|--------------------------------------|
| AV:         | 300 ov uid (25 pu,su,ru + 75 vu)  |                                      |
|             | 4x75/15" J.2 25 KP + 50 ov uid J.2 25 etuscul + 50 minisku  |                                      |
|             | 6x50 L:1.20' J.2 15 max delf + 35 PK J.2 15 max kellunasta, 2 lajia väh + 35 PK   |                                      |
| KEV         | 400 vu (saa käyttää snork)  |                                      |
| KEV/REIPAS  | 2x200/30" RÄP   | 1. 15 pu reipas + 35 PK              |
|             |   | 2. 100 vu + 100 su (50 pot + 50 uid) |
| KEV→        | 4x100 vu L:1.55   | 1-4 kiristäen (KEV→reipas/kova)      |
| KEV+N       | 8x50 2/laji   | 1. Taito 2. NOP                      |
| Verra       | 100 ov uid  |                                      |
| KEV+Hypox+T | 2x(6x25 + 150 PK)   |                                      |
|             | 1. 25 vu pidentäen hengittämättä uinti matkaa, 150 (50 pu, su,ru) KEV   |                                      |
|             | 2. KYLKIPOT, 2x vuoropot, 2x delf, 2x syvällä vedellä liukuasento delf tai vuor 10-15 max 150 (25 pu + 50 su + 25 ru + 50 vu), pu+su reipas + vu+su kev |                                      |
| LV:         | 50 (15 max oma paras laji + loppuu verra)   |                                      |

KUIVA: tutustumiset + punnerrus tekniikka

### Lauantai 4.2 ap

|              |   |
|--------------|---|
| AV:          | 200 uid + 100 KV + 100 pot Kev + lyhyitä pätkiä reipas                          |
|              | 4x50/15" reipas (2 vu + 2 ov)   |
|              | 8x25 J.2 tek vu, vartalon asento + pot J.2 joka 25:lla lisää vauhtia, viim kova |
|              | 50 kevyt  |
|              | 4x25 nopeus   |
|              | 1. 15 max vu 2. 15 max vu startilla 3. passiivinen liuku + 10 max 4. oma paras  |
|              | 100 kevyt   |
| Testi        | 2x25 startilla vu   |
| Verra        | 100 ov  |
| Kev→reipas   | 3x50/15" vu 1-3 kiristäen   |
| TIPUTUSSARJA | n x 3 x 100 L:2' ja kolmen välein 5" pois                                       |
| LV:          | 200 välineet vapaat   |

KUIVILLA: viestejä + kyykky tekniikka

## Lauantai 4.2 ip

Kuiva: Lihaskunto + terävyys/nopeus

AV: 200 ui sis. 4 x 25 su rauhassa  
2 x 50 pot 1. Delff 2. mini sku pot  
4 x 50 J2 (25 su asento pot reipas + 25 verr. ui) J2 (25 su delff. + 25 verr. ui)  
100 ui verr.  
4 x 100 (selän delff. kiihtyen 5/7,5/10/12,5m + su kiihd loppumatka + 50m verr.)

4 x (4 x 50 + 200)

1. 4 x 50 = räp delff. mahallaan 6/8/10/12 tst max + loppumatka ui verr  
+ 200 (J2 25 sku lajipot reipas, J2 25 ov ui verr.

2. Sama, mutta delff. selällään.

3. Sama, mutta delff. kyljeltään.

4. Sama, mutta delff. kyljeltään

100 Verr. ui

10min Ov kamat kevyt vu ui (Focus ei pärskeitä)

4 x 15m startilla ov lajilla max nopeus

## Sunnuntai 5.2 aamu

AV: 300 kev uid ov  
6x50 lähdöllä reipas/hypox – vu mahd vähän hengityksi(Nopeus  
3x100/20” (25 KP + 25 uid + 25 scul + 25 uid) 1. vu 2. su 3. ov

Ru-T 8x50 6x(25 T + 25 uid) 3 pot kautta, 3 KV kautta ohjeet  
2x(25 kovaa ru + 25 kevyt ei Ru)

Verra 100 ov

Kev 6x100/20” 2x KV (voi käyttää lät), 2x RÄP, 2x EI välineitä  
snork voi olla kaikissa  
lasketaan taka 50 vedot ja pyritään seuraavalla vähentäm. (2 sarj)



Verra

100 ov

13.7.2021

Käännös T + viestit

Lajeittain käännökseen keskittymiskohde, 1x rauhallinen käännös + käännös viesti

LV: 100 (25 uid + 25 EI uid)

Kuiva: Lihashuolto