

Alueleirin treenit Varsinais-Suomi kevät 2023

Perjantai uinti

tason tsekkaus, sku lajit, pot + kv, vauhtialueiden tunnustelu

300 av

6x50 (25 scull + 25 vu ui) /10"

2= kädet edessä

2= power scull

2= selällä

3x100 vu PK vedenalaiset 5m /10"

2x100 sku PK hyvät käännökset /15"

4x50 N ov

2= 15m max - vedenalaiset + pintautuminen

2= käännös 5+10m max

100 ver

vauhtialueiden tunnustelu:

2x

3x100 PK läh. 1.50"

4x75 VK läh. 1.20"

2x50 MK läh. 1.10"

100 ver

1. vu

2. räp sku/skuj

12x50 pot 3/laji

2= reipas PK-VK

1= MK

3x100 pull (50 vu + 25 su + 25 ru)

300 lv.

4,1km

Perjantain kuiva: Tutustumisleikit/pelit ja keskivartalo-osuus

-Konttausasennosta käden nosto / jalan nosto

-Konttausasennosta vastakkaisen käden ja jalan nosto

-Konttausasennosta saman puolen jalan ja käden nosto

-Parin kanssa punnerrusasennosta jalan "tiputtelut niin että asento säilyy

-Parin kanssa jalkojen heittäyt selin makuulta eri suuntiin

-Selinmakuulta "kontrollivatsa" vastakkaisen jalan ja käden laskut alustaan -> molempien lasku yhtäaikaan pidä alaselkä kiinni lattiassa nosta ylävartaloa hieman ilmaan

-Punnerrus asennosta jalan/ käden irroitukset maasta -> kädellä olkapäähän koskeminen

Lauantai aamun kuiva: Pelit 30min ja lihaskunto-osuus 30min:

Korttipakka treeni (toistot tulee korttipakasta)

Punaiset on 1x luku

Mustat on tuplana esim. 2x numero 6x liike

-Punnerrus

-Kyykky (kädet koskettaa lattiaa)

-Linkkari

-Etunojajuoksu

-Burpee

-Kyykkyhyppy

-Istumaannousu

-Selkälihas

Lauantai aamu

Kisaverra esimerkki!

200av ov

4x50 jt=25scall+25vu ui jt=25delf+25vuoropotk

3x100 (50pk vu+50vk pu, su ja ru) /15"

50verraa

6x25 jt=12,5m max jt=kiihd läh.45"

100verraa

2x25vu startilla (kävely palautus)

100verraa

6x50 vu drill/tekn snorkella

3=(25myyrä+25dps)

3=(25 kolme kosketusta+25dps)

Valmistava sarja: (0,7km)

200 pk vu heng. joka 3.

2x100 vk sku

4x50 1->4kiristäen (pk, vk, mk, nk) vu

100verraa

Pudotussarja:

? x 3x100 läh.2'

Lv

4 x 75 (25potk+50ui) räp

Lauantai ilta

su tekniikka + potkut

200 av

200 vu vedenalaiset 5m

200 sku (25 ui + 25 pot)

4x50

1. N sku 2/4/2/4 kv

2. 25 vu heng. + 25 su

100 ver

4x50 su nimmari + 15m pot + ui

8x50 su tekn

2= rullauspot - hartiat kiertää lantiota enemmän

2= kyljenvaihtopot - asento + tiukka linja

2= kurkota kattoon

2= yhden käden uinti - kämmen johtaa vetoa

2x100 su ui hyvä tekn + vedenalaiset

200 ver

potkusarja

6x50 PK vu läh. 1.20"

4x50 VK vu läh. 1.15"

2x50 MK vu läh. 1.05"

4x25 delf max läh. 40"

200 ver

4x50 VK ol läh. 1.15"

2x50 MK ol läh. 1.05"

4x25 delf sel max läh. 40"

200 ver

2x50 MK vu läh. 1.05"

4x25 delf max läh. 40"

200 ver

4x100 räp

1. vu

2. 25 delf VA + 75 su

4,2km

Sunnuntai aamu

4x

4x50 + 2x50 1joka lajia skuj pu=räp

Laske vedpt ja vähennä! Pidä ved.all. määrä samana. 2viimeistä valmentaja määrittää vetojen määrän.

200 (100vu+100su) jt kään.=liian läheltä jt kään.=liian kaukaa

200 (100vu+100su) jt kään.=passiivinen liuku jt=va 5m

Matalapää vu / su käännös harjoittelua 15min

Vu/su- käännös:

* vartalon tulee lähteä kerälle käden mukana

* käsien tulisi päätyä suorana liukuasentoon hetimiten ilman ylimääräistä "vispausta"

* pieni kerä ja jalat riittävän lähelle pintaa, ettei pyöri yli

* ponnistus seinästä tiukassa liukuasennossa ja kääntyminen mahalleen VASTA ponnistuksen jälkeen

4x50 lähtö hyvällä käännöksellä ja käännös 5m+10m max 2=vu 2=su

100ver

Vauhtialue sarja:

12x75 PK 6=vu 6=su Keskity käännöksiin! läh.1.20

10x50 VK 5=vu 5=su Keskity käännöksiin! läh.1

2x25 viesti max vu räp

150verraa