

Alueleiri Seinäjoki
3-5.2.2023

Perjantai allas

Tekniikan / tason tsekkaus
käännökset & liu'ut
vauhtialueiden kertaus

400 vu pk
200 vu pk
200 vu pk

Vu tekn.
4 x 50 vu Super
4 x 50 vu Popov

4 x 25 DPS pk
4 x 25 vetomäärä pysyy - minmax

7 x 100 vu VK L.1.40

100 ver/wc

4 x 50 vu mk L.0.55

3 x 200 Z (delffaridrilli, hypox)

4 x 25 vu NK, L.0.35

2 x 200 vu pk

3500

Kuivaharjoitukset:

- Tutustumis- ja ryhmäytymisleikkejä
 - Kaverin haastattelut: nimet, lempiruoat ja eläimet
 - Moniajoharjoite
 - Silent teambuilding (nopeuskisa - joukkueet järjestäytyy toisilleen puhumatta: pituusjärjestys, kengän numero, syntymäkuukausi, toisen nimen aakkosjärjestys, 50vu aika)
 - Korkein pyramidi
 - Kodda, polttopallo

Lauantaiaamu

Altaanlaitajumppa 1min / liike:

Käsien pyörittelyt

Jalkojen heilautukset

Vartalon kierrot

Sammakkokyyky kierrolla

T-kierrot vatsallaan

T-kierrot selällään

Lonkankoukistajan venytykset seinää vasten

Nilkkojen venytykset

AV

600 vu PK

2x100 sku pot 25VK/25MK & 25MK/25VK

6x50 1-3 super 4-6 popov

4x50 MK @55 vu

100 Z

Pudotussarja n x 3 x 100

400 Z

Kuivaharjoitukset aamupäivä

Kaverin kanssa kuvaussessiot ja oikeiden tekniikoiden opettelu:

- Leuanvedot kuminauhalla
- Kyykyt painolla
- Punnerrukset (pöytää / koroketta vasten)
- Poikittainen vatsalihas
- Kulmasoutu

Videot ja palautteet lähetettiin omille valmentajille.

Kuivaharjoitukset iltapäivä

Kehonhuolto, tukiliikkeet & syvät lihakset

- Ylös – ja alaspäin katsova koira
- Keinut streamline asennossa vatsalla ja selällä
- T-kierrot
- Lavanlähentäjäharjoitteet
- Hartiajumppa ja venytykset
- Nilkan liikkuvuus

Lauantai-ilta

Su T, 2x25 ajalla, potkut VK

Av:

400 ui vu / joka seinästä +1 delf

4 x 100 pullis 50pot + 50kv vu su ru pu

2 x (4x 25) zoom N / kaverin kanssa 1. Uw delf 2. slingshot vu

100ez

2x25 paukusta

Su T

Kuivalla liikeratojen tunnustelu ja haku

4 x 50 su flicker

4 x 50 su lopputyönöstä kiertoon

4 x 50 su super (lopputyönöstä kiertoon)

8 x 25 su vetopituus

”Rollopotkut” (kaikki rollolajit potkuina)

VK

200sku @4.20

4x100 pu su ru vu @2.10

400 vu zoom @6.20

200sku @4.20

6x50 2 x pu/su/ru @60

100vu @2

300ez

Sunnuntaiaamu

Altaanlaitajumppa 1min / liike:

Käsien pyörittelyt

Jalkojen heilautukset

Vartalon kierrot

Sammakkokyykky kierrolla

T-kierrot vatsallaan

T-kierrot selällä

Lonkankoukistajan venytykset seinää vasten

Nilkkujen venytykset

Av:

400skuvu (puvu-suvu-ruvu-vuvu)

2x100 scull (pillistä kuperkeikka!)

2 x 200 zoom

(100su PK min. 7m päädyt,

50vu VK hypox 2 happea/25

25 rento kellunta, pillistä 15m pu N + 75Z)

Pu T

8 x 25 pu drag drill (Z + snoke)

4 x 25 pu drag to pull (Z+ snoke)

4 x 25 pu vetoharjoite(Z +Snoke)

3 x 100 pu leukasurffi Z

2 x 100 pu jumbo Z

8 x 25 pu Z

100 wc Z

40x25 Sku @35

1-12 PK 13-25 VK 26-40 MK @35

Eriyishuomia vedenalaiseen työskentelyyn ja pintautumiseen

1x Sku, 2x sku, 3x sku & 4x sku-lajit

- pu, su, ru, vu, 2x pu, 2x su, 2x ru, 2x vu, jne...

200 Z

Starttaviestit räpylöillä

Korokkeelta

- 1) uw 12,5 + voltti keskelle + kob maaliin
- 2) uw 12,5 + voltti keskelle + su ui maaliin
- 3) uw 12,5 + voltti keskelle + vu ui maaliin
- 4) uw 12,5 + open turn + pu ui maaliin

100 LV

Kuivaharjoitukset

Parin kanssa ”polvihippa”

Peilin edessä kv – liikeratojen hahmottelu ja opettelu

Koordinaatioharjoitukset

Nilkkavenytykset

Eläinviestit joukkueissa: rapu, karhu, tipu, pupu, hylje, mato, kärrynpyörät, juoksuspurtit yms.