

Etelä-Suomi A-ryhmä

Perjantai:

400av (keskity perusasiat kuntoon: liukuasennot + ponnistukset)

12x50 3/laji j3.pot j3.scull/ui j3.15max

2x

12x25tekn 1.räp 4xmato pu rytmillä 4xtippscull 4xpu vu pot // 2. 4xscullru 4xräp ru vu pot 4xru
2pot/kv

4x50ui rento tekninen 1.päistä pu niin pitkälle kun tekniikka kestää + loppu vu // 2.ru

200verra

2x 1.vu 2.su räp

4x100PK delf yli lippujen

4x75VK

2x50MK

8x50nopeus parikisa 4xräp 15max kisa delf vs. pu 4x15vu max kisa toinen startilla toinen alhaalta
jahtaamaan

=4200

Lauantaiaamu:

300av

4x50snokke 25vu asentopot + 25vu

4x50räp+snokke 25laahaus + 25vu

4x50räp+snokke 25ravistelu + 25vu

8x75vu 2xPK 2xVk 2x50kiihs+25su 2x15max+loppu su

100verra

2x25vu max

400verra räp

Nx3x100vu @2.00 -5sek

lv

=2000 + haastesarja

Lauantai-ilta:

400av

2x

8x25räp su tekn 1.vk pot // 2.slider

4x100su 1. 2xPK 2xVK // 2xVK 2x25MK+75PK

4x50su nopeus 1.8v spinnaus + 8v norm // 2. käännös max 5m+10m

200verra

2x pot säilytä tempo vaikka matka vaihtelee 1.vu pot 2.ov pot

2x50

100

200

100

2x50

200verra

Kaikkien lajien 25m viestit

=3700m

Sunnuntai:

yhdessä B-ryhmän kanssa, B-ryhmän setti