

### Perjantai 3.2.2023

Verra 0,7 km: 4x100 sku PKsta VK-alueelle t. 5 hyvät käännökset!  
6x50 asentopotkua vuorotahtia 6 potkua vatsallaan, 6 kyljellä, 6 selin, 6 kyljellä, hengitys selän potkuissa. Koko ajan liukuasento pysyy.

tekniikka vu 0,4 km  
snoken kanssa  
4x25 vu potkut kädet kyljissä rullaus  
4x25 yhden käden vetoja, lepäävä käsi kyljessä  
4x25 uiden hyvä rullaus, kädet pysyvät ”omalla raiteella”  
2x25 otteenhaku, veto ja lopputyöntö  
ilman snokea 2x25 vu hengitys joka 3. ja joka 5.

Alueiden harjoittelua 1,0 km:  
8x50 vu progr 2xPK, 2xVK, 2xKynnys, 2xMK  
100 kev ov  
4x100 vu progr. PK, VK, Kynnys, MK lähdöt 1.45, 1.40, 1.35  
100 kev ov

Vu käännöksiä 15 min pienryhmissä

VK eri lajeja 1,0 km: 400 vu–300sku–200su–100 pu–100 ru VK tauko 10s

verra räp. 8x50 delfareita 2x50 matona, 2x50 kyljellään, 2x50 2 delfaria per asento ja 2x50 normi delf  
=3,5 km

Kuivassa lämpä:  
5 min kaikki polttaa  
5 min kymmentä koppia  
10 min karkuteillä  
Taito-osio 20 min:  
Karhukäyntiä  
Mittarimatoa 3 pomppua käsillä, kolme jaloilla  
Rapukävelyä eteen- ja taaksepäin  
Helikopteri-kierto  
Konttaus polvet irti lattiasta  
Kuperkeikka  
Kuperkeikka ja jännehyppy  
Tukkikieriminen  
Lantiopomppu  
Kottikärrykävelyä  
Hyppyjä 10 min erilaisia, tauoilla. Kyykyn ja punnerruksen tekniikkaa.

#### **4.2.2023 La aamu**

Verra: 300 ov

8x25 potkuja erilaisia

2x50 popovia

4x50 25 hypoxia725 pyykkimuija

4x50 happokone @50

100 kev

pudotussarja Nx100

2x (2x100 potkuja±2x100 su±2x100 ru)

2x25 vu ylh ajalla

200 verrea

Kuivassa: 3x (45 s työ 15 s siirtyminen)

–boxihyppely

–pallonheitto

–sivuttaishyppely

–kyykkykävely kuminauhalla

–vatsat jumppapallon päällä

–viivajuoksu

–kahvakuula etuheilautus

–valakyykky kepillä

–köysien lyönti

–russian twist 5 kg

Venyttelyt 15 min

#### **La 4.2.2023 La ilta**

verra: 200 ov/200 sku jossa pu ja ru potkien/ 200 sku jossa su ja vu potkien/200 25potki ja 25 ui

Räp pu tekniikkaa

4x25 matoa

8x25 delfarit

8x25 tekniikkaan keskittyen

12x25 pu kovaa @35

100 kevyttä ov

su tekniikkaa 16x50 potkut/rullaus/ote/popov jne

8x25 su kovaa@35

Kuivatreenissä 10 min karkuria  
Joogaa: aurinkotervehdyksiä /soturiasentoja/tasapainoa  
venyttelyt ja rentoutus

### **Sunnuntai aamu 6.2.2023**

16x50 joista 4 x minisku/4x ov potkut/4x25 scullin+25 ov ui/4x 25 kiihdyttäen ja 25 ov kevyttä uintia

Ru tekniikka 4x50 potkuja ja 6x50 muita drillejä ja 8x25 ru MK @45

2x(4x100 sku progr. +100 kevyttä ov)

crossover-käännöksen treenausta

3x(200 sku VK+4x50 minisku tauko 10 s VK)

sukellusviesti

Salissa: erilaisia viestejä, pyramidit, palautekysely, päätösluento