

Ohjelmat Oulun alueleiriltä 3.-5.2.

Pe ilta

Kuiva 60 min

Tutustumisleikit + ketteryys (kuperkeikat, hyppelyt, kierinnät ym.)

Uinti

400av

2x100sku pull PK

8x50 @1.20 jt. 25pu VK 25su PK jt. 25ru VK 25vu PK
100vr

4x

4x50 25 sku lajit VK 25 vu PK

100vr

1. pot @1.30
2. pull(+lätt) @1.20
3. ui @1.20
4. ui räp @1.10

1-4x (räp)

150vu PK vähennä 1 vp/50

50 25 ov NK 25 su pot PK

(2,5-3,1)

La aamu piikit ja pudotussarja

200av temput hyyt, käsilläseisonta

200sku 25pot-25kv

4x 50scull/ui
50pot/ui
2x25 kiihdytys

2x Kellunnasta nopeus

2x Luiskasta maaliintulo nopeus

2x Startilla nopeus

2x25 testi

Väliverra ja wc tauko

pudotussarja

Lv 200-300m

La aamu kuiva

Banaanhippa

Ryhmäyty mis läpsyleikki

Punnerrusasennon / kivipaperi sakse. Häviäjä jää punnerrusasentoon

Punnerrustekniikka

Kyykyn tekniikkaharjoitteita kehoonpainolla ja 2kg tangolla

Päälläseisonta

La ilta

Kuiva 20 min

Lämmittely, reaktiohyppyt eri asennoista, avaavat liikkeet (olkapäät, rintaranka, jalat, nilkat ym.)

Uinti

400 mixer PK

4x150 räp 50 pot laudall VK jt. pu jt. vu + 100 ov ui PK

200vr

4x

100 vu pot räp PK-VK @2.10

2x50 pot sku lajit VK @1.30

2x25 pot sku lajit MK-NK @50

100vr

200 sos pot räp PK

2x (räp)

6x25 @60 15-25m uw delf MK (+vr)

100vr

1. mahallaan

2. selällään

2-6x100 räp 20m NK ov laji + vr

(3,5-3,9)

Su aamu Käännökset, vauhti alueet, tekniikka

300 av 75pk ui- 25vk pot matalassa 3x pohjahyppy, syvässä 10sek pystypotkuja

Räpylät:

4x25 erilaisia delffareita

4x25 jt. Pu yksi käsiveto jää välistä

jt. Normaali pu potkurytmiin keskittyen

2x25 pu 2+2+2

2x25 pu 2+2+2

4x25 Ru vu potkulla lantio ylhäällä

2x25 ru pu potkulla lantio ylhäällä

Räpylät pois

2x25 ru potkuja laudalla vartalon liike mukana

2x25 ru ui liikkeeseen keskittyen

2x100 vu tekn.

25 kädet kyljessä pot

25 ui vu

25 kylkipotkuja

25 vu ui

2x100 su tekn

50 kylkipot

50 ui su

Käännösharjoituksia laudalla ja lötköpötköllä

vu,ru/pu ja su-ru käännöksiä

150pk vu

100 pk-vk vu

50 startilla mk ov

2x25 startilla nk ov

Vieteriviesti

75lv

Su kuiva

Lämmittely hippa

Rapukävely, karhukävely

Dynaamisia venytyksiä

Kuntopiiri kiertoharjoitteluna

1. maastaveto kahvakuulalla 4kg

2. kyykky 2kg tangolla

3. punnerrus

4. vatsa, sormet kantapäihin

Rentoutusharjoitus