

Perjantai 3.2.2023

14:00-15:00 Kuivaharjoitus + tutustuminen/ryhmäytyminen

- Lämmittely: "Oma pesä puhtaaksi" 3 joukkuetta
- Nimen metsästys, etsi 4lle uimarille oikeat nimilaput
- Vartalokirjaimet (sanat: uinti, käännös, uintikilpailut)

15:30-17:30 Uinti

1000 (100vu100sku)

5x200 jt kv pull + lätt jt pot+ui+scull+ui+tekn+ui+kiihd+ui /25

6x150 (25delf v kylki + 25 delf o kylki + 25 ui + 25 su delf + 25 delf + 25 ui)

2x(

200 sku (omavalintaisesta lajista 25 NK muuten PK1)

4x50 kiihd 1->4 (vetopituudet ja vetojen laskentaa)

100 pot (50PK2 50 VK2)

)

200 kevyttä PPU (50 pyykkimummo+50 pot+ 100ui)

12x100 vu kiihd 1-2 l. 1:45 3-4 l. 1:40 5-6 l. 1:35 7-8 l. 1:30 l. 1:25 l. 1:20 kiihtyvänä PK1-VK2
(Vetopituudet ja vetojen laskentaa)

200 kevyt

yht: 5500

20:00-20:30 Iltakisa

- valmentajan metsästys, whatsapp paikannus liikkuvalla kartalla
- Bottle flip

Lauantai 4.2.2023

08:00-10:00 Uinti

400 25scull75ui
4x100 pot sku jt selällä jt mahalla
2x200 kv

2x(
4x50 vu vetojen laskenta
2x25 kiihd)
+ verra
2x25 startilla

n x 3x100 aloitus lähtö 1:45

10:30-11:30 Kuivaharjoitus
- pallopelit (koripallo)
- nopeus ja reagointi, tennispalloilla

15:00-17:00 Uinti
2x200 av 1. 3 delf 2. 4delf 3. 5delf 4. 6delf 5. 7delf 6. 8delf 7. 9delf
4x25 delf 15 max vedenalla jt mahalla jt selällä

300 vu pk I. 4.30
2x225 pot kovempaa I. 4.30
60s tauko
200 vu vk I. 3
2x150 pot kovempaa I. 3
60 s tauko
100 vu vk2 I. 1.35
2x75 pot kovempaa 1.35

2x400 kv 1. lätt pull 2. lätt z

200 sku pot I. 4:15 (Tavoitteena potkia alle rollorajojen)
4x100 1/laji pot I. 2:15 (Tavoitteena potkia alle rollorajojen)
400 vu z ui
200 sku pot I. 4:30 (Tavoitteena potkia alle rollorajojen)
6x50 2/laji pot I. 70 (Tavoitteena potkia alle rollorajojen)
100 vu pot (Tavoitteena potkia alle rollorajojen)
lv
yht: 4500

19:30-20:15 Kuivaharjoitus

- venyttelyt ja iltakisa (pantomiimi)

Sunnuntai 5.2.2023

08:00-10:00 Uinti

Nopeus ja Tekniikka n 15-20min pienryhmissä

- Pu tekn (rytmi, freq) (rata 4)
- su-ru käännös (rata 1)
- Tornivedot, 15-20m spurteja tornin vastapainolla (rata 2)
- 10 vetoparia 10s, tavoitteena 60+ frekvenssi (rata 3)
- Käännös nopeus (työntö seinästä liukuen taakse + spurtti käännökseen + käännös + pintautumiseen max (rata 1)
- 15s pikakädet, istuen kädet pikajuoksu liike mahd nopeesti mahd monta

Viesti (z) 2x 2x (75 parasta mahd vauhtia+25 palauttavaa)

10:30-11:30 Kuivaharjoitus

- pallopelit