

Alueleiri Pajulahti

Harjoitukset Jari Varjonen

**Pe ilta:**

100 ov

16\*25 (4xKellunta + dps 4xLiuku+x+dps 4xliuku+kuperkeikka+dps 4xsilenet swim) t.15

2x8x50 progressiivisesti (Vetolasku ensimmäisestä 50 sitten sama vetomäärä käytössä. Jos vedot loppuu niin potkitaan loppu) L. 1 min

50+100+150+200+150+100+50 PK/VK (Pidä aina sama vetomäärä/25m)

3 kierrosta (2xui 1xRäp): Kokoajan tauko 20 sek

3x100 (PK, VK, Vk2) Sku

2x25 (15 pot max/10 ui)

3x100 (PK, Vk, MK) Sku

2x25 (10 ultramax/15 pk)

10\*25 delf räp T.4-6 hengitystä

4x30 sek vedean alla + 15 max

50 m hymyllä

**Su aamu:**

Pommi + 500 seuraa johtajaa

?x25 Uintiasento harjoitteita by Jari (N. 20 min)

4\*100 (25 ylämäki/25 dps)

Käännöksiä 16 kpl

1. Keep low
2. Aseta jalat ja pysähdy
3. Missä leuka ?
4. Miten pitkälle liu-ut ponnistuksesta ?

6\*50 ov (Huom. Käännös) T.20

2\*8\*50 Paras mahdollinen keskiarvo L 1.30  
/200 verra

400 ui ov PK Sis. 1xstartti

