

PE: Kuivatreeni (60min) – Perusliikuntataidot + liikkuvuus

Lämmittelyksi juoksua, koordinaatioita, hyppyjä, taitoa ja eläinkävelyitä

Dynaaminen liikkuvuus

Lopun haasteliikkeenä kärrynpyörästä punnerrusasentoon

PE: Uinti (120min) - Eri vauhtialueet

200m av

4x200m, pk

1. Omaa otteenhakua, scullauksia
2. Delffareita
3. Hypoxia
4. Omaa tekniikkaa

3x6x100m kiristäen pk → kynnys, väliverra 100m

1. KIERROS: VU, L. 1'55" → 1'35"
2. KIERROS: VU, L. 1'55" → 1'35"
3. KIERROS: SU/RU, L. 2'10" → 1'50"

2x(4x50m) mk L. 1', väliverra 100m

1. KIERROS: VU
2. KIERROS: OV, ei VU

6x50m kevyesti verr.

6x25m erilaisia nopeuksia

LV 200m

LA aamupäivä: Uinti kahdessa ryhmässä (75min/ryhmä) - Pudotussarjat + VU piikit ajalla

Oma kisaverra (30min)

2x25vu ajalla

Pudotussarja

15min loppuverrailut

LA aamupäivä: Kuivatreeni (45min) - Pelailut

Pelailua (koripallo, norsupallo)

Keskivartalotreeniä parin kanssa

LA iltapäivä: Uinti (120min) - SU tekniikka + potkut

AV (30min):

300m (25ptk+50ui)

4x50lätt. (25scull.+25ui)

8x100sku, kiertävä laji tekn. + toinen kiertävä laji ptk)

4x25m (lippujen välissä nopeus, laske vedot ja pidä mahd. vähänä)

SU tekn. (30min)

Vartalon kierron opettelua

PTK (45min):

8x(3x25m ptk mk, L. 40" +75verr.)

—> Kaksi kierrosta jokaisen lajin potkuja

LV (15min):

Oma loppuverra ohjeistuksen mukaan tehtynä

LA ilta: Kuivatreeni (45min) - Lihashuolto

Joukkuekilpailun osakilpailuina bottle flip sekä tennispallon vieritys

Lihashuoltona joogailua

SU aamupäivä: Uinti (120min) - Käännökset + RU/PU tekniikka + nopeus

6x75m, t. 10" (25scull.+25ptk+25ui) pk

3x300m (25pk+25vk)

1. KV pull.+lätt.
2. Delf. Röp.
3. Uintia OV laji

6x100m jt. VU, jt. SU, keskittyminen ponnistuksiin ja pinnanalaisiin

Jakautuminen kolmeen pisteeseen (15min/piste):

1. Käännökset
2. RU tai PU tekniikka, jokainen sai itse valita mieleisensä
3. Nopeudet (kellunnasta lähdöt, käännökset ja erilaiset starttihypyt)

Loppuun muutama viesti ja vapaa-aikaa viimeisen treenin kunniaksi

SU aamupäivä: Kuivatreeni (45min) - Joukkuekilpailun huipennukset ja palautteet leiristä

Joukkuekilpailun viimeisenä osakilpailuna pantomiimi

Loppuun palautekeskustelut leiristä sekä palautekyselyn täyttäminen