

PE 3.2.2023

Uinti ip, 120min / 4500m

monipuolinen treeni (sku lajit, pot, kv, vauhtialueet ja kiristyvät sarjat)

300 verr

4x50 25 scull/25 ui kn

4x50 2+2+2, 2x vu 2x su

3x50 25 delf uw/25 su

4x50 15 delf max/35 verr

2x(

2x100 PK

2x100 VK

2x100 VK/MK

100 MK

)

1. sku pot @2'10"

2. pull+lätt @1'50"

200 verr

2x100 PK ov

2x100 PK/VK ov

2x100 VK ov

2x100 VK/MK ov

100 MK ov

@1'50"

400 verr räp

4x(

3x25 100pace @50"

75 verr

)

300 loppuverra

Kuivatreeni, 60min

- juoksu, keskivartalonhallinta

Kuivatreeni, 60min

- tutustumisleikit, rentoutusharjoitus

Yläkouluikäisten alueleiri 3.-5.2.2023, Vierumäki

LA 4.2.2023

**Uinti ap, 120min / ~ 2700m + pudotussarja
kisaverra, 2x25vu max ja pudotussarja**

300 50ui/50pot/50scull

3x100 VK sku, 1. ui 2. pot 3. ui

2x100 VK/MK ov

100 MK ov

2x50 MK ov

100 verr

3x50 15 max/35 verr

50 100-200pace

400 verr

2x25 max startilla ja ajalla

200 verr

4x100 1. PK, loput kiristäen 5"/100

200 verr

Pudotussarja @ 1:45 ->

Loppuverraa sen verran mitä on aikaa jäljellä

Kuivatreeni 60min

- Yhteinen lämmittely 15min
- OSA1 n. 25min, Kyykkytekniikkaa (sis. 2-3x8 tangolla kyykky)
- OSA2 n. 25min, Crossfit alueen pisteet (50" työ + 30" tauko")

Yläkouluikäisten alueleiri 3.-5.2.2023, Vierumäki

Uinti ip klo 120min / 4400m
potkupainotteinen treeni, su tekn

AV: 4x200 ov / ei-vu / 2x100sku @ tauko0" / 25 vu kn +75 vu PK @ tauko15"

16x25 OL: 1= drilli 1= uiden 1= pot 1= uiden (1-8 norm, 9-16 R)

225 verra

3x25 OL: 15-20-25 max startilla lähetyksellä

— (1.5)

8x25 su tekn

8x25 su: 1= PK/VK1 1= kiihdyttäen PK-> MK @ lähtö 0.45

keskity tekniikkaan: 1-4. rullaus, 5-8. käsiveto, 9-12. potkut 13.-16. vetopituus & frekvenssi

8x50: 4xvu, 4xsu PK/VK1: 10m delfarit päädyistä VK2 @ 1.00 R

keskity liukuasentoon ja delfariyrymiin

— (1.9)

6x100: 2= vu PK 1= 50vu PK + 50 kypot VK1 @ t15" keskity vetopituuteen ja rullaukseen

4x75: 2x vu, 2xov L+R PK: pitkät liu'ut @ t20"

100verra

— (3.1)

3x

50 pot VK1 @1:10/1:00R

3x25 pot 1-3 @0:40/0:35R

75 verra @t20"

k1: su tai vu k2: ru tai delf k3: ov R

— (4.1)

300 ov PK, R tai ilman

KPS-viesti

SU 5.2.2023

Uinti ap, 120min / 4600m
käännös tekn, vauhtialueet, vetojen laskeminen sekä pu/ru tekn

AV: 2x (200 uiden + 2x100: 50pot + 50 uiden + 4x50: 1=25 kiihd + 25 uiden, 1= uiden) ov PK @ t15"

4x75 pu: 25 delfarit VK1 + drilli PK + uiden PK @ t20"

— (1.5km)

Vu/su käännökset:

- 4x pillin vihellyksestä kuperkeikka kellunnasta nopeasti! pieni kerä
- 300: 50vu + 50 su PK + 4x50 vu tai su VK1: keskity käännökseen (pieni kerä, ponnistusasento) @ 1:10
- R: 3x kellunnasta 10+10 vu käännös aalloissa

200 verra

Yläkouluikäisten alueleiri 3.-5.2.2023, Vierumäki

Ru/pu käännökset:

- 4x pillin vihellyksestä kylkikäännös kellunnasta nopeasti! polvet rintaan
- 300: 50 ru tai pu + 25vu PK + 4x50 ru tai pu VK1: keskity käännökseen (pieni kerä, polvet rintaan) @ 1:20
- käännösviesti x2

– (2.8km)

400 vu PK @ t20"

2x150 vu tai su VK1 @ t20"

3x100 vu VK2 @ 1:35-1:40

100-200 verra

12x25: 2= kovaa OL 1= pk ov @0:40

100verra

– (4.4km)

vetojen laskeminen: 3x50vu PK: pyri vähentämään vetoja + 2x25 ru mahdollisimman vähillä vedoilla.

Kuivatreeni 60min

- Hipat 10min
- Jumppa 35min
- Käsien pyörittelyt eri suuntiin, tasapainoilu, vartalonhallinta ja koordinaatio
- O. Kokko yhteisluento tietokilpailu ryhmissä 10min