

**Perjantai 17.8.2023**

300 av  
200 pot snork  
100 kv pull

4x75/10" sku PK, keskity käännöksiin

6x50/10" räp PK/VK liukuasento  
2 = delff. mahallaan  
2 = delff. selällään  
2 = delff. asentoa vaihtaen

4x25 läh  
j2 kellunta + 10 N ov  
j2 Hoffman 10 N vu

100 verra

2x200/15" PK 1. vu 2. sku  
3x150/15" VK 1. vu 2. sku 3. su  
4x100/20" VK → MK vu  
50-100 verra  
4x25/30" NK sku

100 verra

2 x (räp)  
25 delff. mahallaan NK  
75 vu PK, vedenalaiset 10m  
25 delff. selällään NK  
75 su PK, vedenalaiset 10m  
100 ov PK

LV: 6x50 parin kanssa

## Lauantaiaamu 19.8.2023

3x200

1. av
2. sku (25 pot kiihd. 25 ui PK)
3. scull/ui/delff./ui

8x25

- 2 = 12.5 hyperkick 12.5 vu VK
- 2 = oma vu T
- 2 = kellunta + pot + ui vu
- 2 = vu hypox rauhallisesti

4x50 lähtö 1' VK → MK (25 vu 25 jtm)

100 verra

4x25 aalloissa

1. 15 N eri potkulla
2. startilla 15 N vu
3. kellunta + 10 N ov
4. kiihd. maaliin vu

100-200 verra/valmistava

Pudotussarja n x 3x100 vu

LV:

- 200 (100 tuplasu 100 ov)
- 3x50 (25 pot VK 25 ov PK)
- 2x25 kellunnasta ov

## Lauantai-ilta 19.8.2023

200 av

4x50/10" (25 pot VK 25 ui PK)

150 räp PK

3x50/10" kylkidelff

100 PK delff. 3/4/5/6

2x50/10" (25 ru vedenalaisilla 25 PK ov)

2x25 15 vedenalaiset N + verra

2x25 kylkikään. + 12.5 N + verra

2x25 volttikään. + 12.5 N + verra

100-150 verra

2x25 st vu max ajalla

100 verra

Lähdöt keskeltä allasta, käännöstekniikka

4x25 vu PK, VK, MK, NK

100 ui vu PK

4x25 su PK, VK, MK, NK

100 ui su PK

4x25 ru PK, VK, MK, NK

100 ui (käännökset ru, muuten ov) PK

4x25 sku PK, VK, MK, NK

100 ov PK

200-300 lv

## Sunnuntai 20.8.2023

10 min ui PK, merkistä nopea kuperkeikka + 2-3 vetoa max

100 scull/ui/killeri/ui

4x25 vu

j2 laske vedot

j2 vähennä

100 kylkidelff/ui/ru pot pohjaa pitkin/ui

4x25 vu

j2 laske vedot

j2 sama vetomäärä, kovempi vauhti

5 min ui PK, merkistä 3xpohjapomput liukuasennossa

12x25 pu tekniikkaa yhdessä

100 verra

5 min vu PK

30" ru pot MK

4 min su PK

30" pu pot MK

3 min ov PK

30" su pot MK

2 min sku PK

30" vu pot MK

100 verra

Viestejä ja LV