

LYK b-ryhmä

Perjantai:

Uinti: päädyt (ponn, liuku, delf), sku pot/ui, vauhdit

300av

2x

8x25 1.pass liuku 2.kään jälkeen pass liuku

4x50räp 1.25delf suk 25su pot 2.25su pot 25delf suk

100verra

3x

4/3/2x100 PK 1.vu 2.sku pot 3.sku räp

4/2/2x75 VK 1.vu 2.pu/ru/vu pot 3.su/ru/vu

2x50/25/25 MK 1.vu 2.vu pot 3.ei vu

8x50: 15 N 4xparikisia delf vs. pu 4xvu jahtaus ylh vs. alh

Jumppa: tutustuminen/nimileikit, eläinkävelyt (rapu, karhu, punnerrusasento, mittarimato), peli

Lauantai:

Kuivatreeni: parhipat, viestit, peli

Uinti: kisaverra, pudotussarja

200av

4x50pull+snoke 25vu pot 25vu kv

4x50räp+snoke vu slider

4x50vu laske vedot/25m

8x50vu 2xPK 2xVK 2xkiihd 2x15N

2x25vu ylh max

300verra

Nx3x100 @2.00 -5sek

300lv

Jumppa: Liikkuvuus (selän kierto, nilkat, lavat/olkapäät, takareidet), punnerrus ja kyykky

Uinti: vu tekniikka, potkut

2x300 1.av 2.ov 50pot 50ui

4x50su/vu 5sek seinäscull 25pot 25ui
4x25räp 15N 1.puvupot 2.sudelf 3.ruvupot 4.vudelf

4x25snoke vu pot kädet kyljissä
4x25scull
4x25räp pitkäkoira
4x50räp vu yk
4x25vu max @1
200vu PK

8x25räp su pot ristiin
8x50pot 2/laji jt.PK jt.25VK 25MK
4x25räp vu pot max @1

100lv

Sunnuntai:

Uinti: delf, pu tekn, viestit

300av
4x4x25räp 1.iso kylkidelf 2.kylkidelf 3.merenneitodelf 4.delf suk
100valkkuremix
4x4x25räp 1.mato pu rytmillä 2.snoke pu yk 3.pu 2-2-2 4.pu
100valkkuremix
2x25pu max ylh
200verra
viestit: 1/laji + 2xhönä

Jumppa: pelit (joukkuepolttis, kulmapolttis, kpkp)