

Ohjelmat Kempeleen alueleiriltä 18.-20.8.2023

Perjantai

Uinti

300av

4x75 25 pot VK 50 ui PK 2x ei vu 2x vu @1.55

8x25 pull jt. sku laji VK jt. vu PK @50

4x75 vu räp PK sama vetomäärä joka 25 @1.45

200vr

1.3

4x

3x25 sku lajit PK, VK, MK @50

50 vu PK @1.30

6x

50 vu 2x(PK, VK, MK) @75

25 ov PK @50

4x(4x25) pot sku lajit PK, VK, MK, PK @55

6x50 vu pot räp 2x(PK, VK, MK) @1.30

100vr räp

6x25 vu räp PK -> MK, nosta vauhtia lisäämättä vetoja @50

3.2

4-8x100 lv ov väl 25 VK/MK + 75 PK jt. pot jt. ui

3.6-4.0

Kuiva (ulkona)

Esterata

Portaat

Ultimate

Lauantaiaamu

Uinti

200av sis 4x ylimääräinen kuperkeikka

4x75 25 scul, pot, ui kiihd.

4x50 25 ui pitkät vedot + 25 15m nopeus 10m vr

100vr

4x50 startilla jt. kevyt jt. 15m nop

2x25 vu ajalle

200vr

Pudotussarja
500lv räp

Kuiva (ulkona)
Juoksut, hyppelyt, askelkyykyt ym. (n. 20m + kävellen takaisin)
Norsupallo

Lauantai-ilta

Kuiva
Avaavat liikkeet+keskivartalo

Uinti
300 mixer
4x75 vu pot räp PK -> VK
4x75 vu räp PK -> VK
100vr
1.0

4x
2x50 yhden käden ui @75
3x50 ui liukuvasti PK/VK @70
50vr
1.-2. vu räp+lätt+sn 3.-4. su räp+lätt

200vr
2.4

4x
75 pot PK/VK @1.55
50 pot VK @1.30
3x25 pot VK, MK, NK @60
50vr
1. vu
2. su
3. ru tai pu
4. vu räp

4-6x100 lv 5 vp NK ov + loput vu PK
3.8-4.0

Sunnuntai

Uinti
Räp
300av 100ui 100pot 100ui

4x50 delf eri asennot
2x50pu 2 vetoa + sukellus pää edellä
2x50pu 3 potkua eteen

4x25pu ilman räp

2x50 ru pot
2x50 ru scul/ui
2x50 ru vu pot räp
2x50 ru pu pot räp

2x50 liukuva ru

2x
2x25pu PK, VK
100sku pu ja ru VK, muut PK
2x75 su-ru-vu, ru VK muut PK
50 25ru MK 25vu PK
100vr
Toinen kierros räp

2 viestiä + 300lv

Kuiva
Portaat 3x (joka toinen porras, tasajalkahyppy, juoksu)

Sisällä:
Permanto (koorinaatio, keskivartalo, kehonhallinta) salin päästä päähän + kävely takaisin
Viesti + loppuluento