

Alueleirin ohjelmat Tampere

perjantai 18.8.2023

100 ov hyvä uintiasento
100 vu hengitys matala 3/3
100 vu otteenhaku/ jäätelökauha
100 vu Vedot/ oma raide
100 vu Lopputyönnöt
100 vu Kiihtyvä veto
100 vu 6-tahti potkut

4x50 vu PK tekn/ laske vedot
3x50 vu VK pidä vetomäärä tai vähennä yksi ja lisää potkuun tehoa
2x50 vu MK lisää tehoa vedon lopputyöntöön, kiihtyvyys
1x50 MAX nyt voit vähän lisätä kierroksia, ajalla alhaalta
200 kevyttä ov

6x100 su tekniikkaa; asento, rytmi, rullaus, ote, veto, lopputyöntö kiihtyvänä, 6-tahtipotkulla

pareittain 8x50 4xvu 4xsu veturi ja vaunu
pareittain 8x25 vu läpsy kaverille palautuksessa
pareittain 4x25 su sama

200 verra
=3,1 km

Kuivatreenissä:
30 min erilaisia askelluksia, hyppyjä ja eläinliikkumista
30 min kyykky- ja etunojapunnerrustreeniä

Lauantai aamu 19.8.2023

300 verra
6x50 asentopotkut vuorotahtiin, hengitys vain selin
100 kevyttä
4x50 vu tekniikan muistutus kierros
4x50 vu progressiivisesti
100 kevyttä
=1,2

Pudotussarja N x (3x100 vu) vaihteluväli pojat 13-27 kertaa, tytöt 14-25 kertaa
kevyttä 10 min noin 400 m
starttitreeniä

2x25 vu ajalla
Verraa 200

Salissa:
Taitoa 15 min
loppuaika 45 pelejä

La iltapäivä 19.8.2023

salissa kuntopiiri 42 minuuttia
6 x (3 kierrosta 3 eri liikettä putkeen 3x30 sekkaa, tauko 30 sekkaa) pitkä tauko 60 sekkaa, jonka aikana näytettiin seuraavat kolme liikettä

Rentoutuminen ja mielikuvaharjoituksia 20 minuuttia

200 verra ov
4x50 2x popov/2x 25 scull+25 vu ui)
4x50 vu kiristäen
100 kevyttä

Potkusarjat
8x50 vu snoke @1.10
12x25 su @ 0:35
100 kevyttä ov

Perhosen tekniikkaa:
matoa, delfarit, yhden käden pu, uiden keskittyen potkujen ajoitukseen ja vartalonliikkeeseen räpylöin 8x50 pu ja ilman räpylöitä 12x25 jossa 15 metriä pu max hengittämättä, loppu 10 m ov kevyttä

200 verra
2,4 km

Sunnuntai 20.8.2023

300 vu hengitys joka kolmannella, hyvät kerät käännöksissä, hyvät liukuasennot ulos
200 sku(25 potkut/25 ui)
100 su aina päädyistä 8 delfaria pinnan alla

ru tekniikkaa
2x50 ru potkut sukeltaen
2x50 ru potkut pullari jalkojen välissä
2x50 ru potkut selin
2x50 ru potkut sukeltaen uudestaan

4x50 ru lantion liike eteen, räpylät jalassa delfari ja liukuasentoon syöksy

4x50 ru lantion liike normi ru potkulla

4x50 ru käsiveto nopeasti palautus

12x25 sku potkut kovaa lähtö 40s

100 kevyttä ov

erilaisia viestejä

salissa hippaa 20 min

liikkuvuusharjoitteita 40 min