

## Alueleirin treenit Varsinais-Suomi syksy 2023

### Perjantai kuiva

*tutustumisleikit + pelailut + viestit*

### Perjantai uinti

*tason tsekkaus, sku, pot + kv, vauhtialueiden tunnustelu*

300 av

6x50 /10"

2= nimmarista 15m pot + ui

2= syvä pass. liuku / matala 5m vedenalaiset

2= 15m delf VA + ui

4x50 vu DPS

3x100 vu PK vedenalaiset 5m /10"

2x100 sku PK hyvät käännökset /15"

100 ver

vauhtialueiden tunnustelu:

2x

6x50 ui kiristäen läh. 1.10"

2= PK, 2= VK, 2= MK

2x25 max läh. 35"

100 ver

1. vu

2. ol

12x50 pot 3/laji

2= reipas PK-VK

1= MK

2x100 pull (50 vu + 25 su + 25 ru)

6x25 N pareittain

2= 10m vu

2= minisku

2= kaverin jahtaus

150 lv.

### Lauantai aamu uinti

*kisaverra, vu tekniikka + pudotussarja*

Kisaverra

200 av ov

4x50

jt=25 scall + 25 vu

jt=25 delf+25 vuoropotk

3x100 pk->vk kiristäen sku  
100 ver  
4x25 jt=12,5m max jt=25kiihd  
100 verra

2x25 startilla vu ajalla (kävely palautus)  
100 verra

6x50 vu tekn  
2= snorkella (25 rullaus potk + 25 rullaus potk + yk ui)  
2= snorkella (25 myyrä + 25 kolme kosketusta)  
2= snorkella (25 käsi kohti kattoa + vaihto + 25 dps)

Lämpäsarja: (0,7)  
200 sku PK  
2x100 vu heng (25 joka 3, 25 joka 5, 25 joka 3 ja 25 joka 7)  
4x50 vu räp 1->4 kiristämällä  
100 verra

Pudotussarja ? X 3x100 läh.2'  
Lv. 200

**Lauantai aamu kuiva**  
*vartalonhallinta + pelit ja leikit*

**Lauantai ilta kuiva**  
*pelailut + lihaskunto*

**Lauantai ilta uinti**  
*su tekniikka + potkut*

200 av  
200 vu (syvä pass. liuku / matala vedenalaiset 5m)  
2x100 sku vedenalaiset 5m

2x50 räp su pot kädet kyljissä -> rullauspot - hartiat kiertää lantiota enemmän  
8x50 räp su tekn  
2= kyljenvaihtopot - asento + tiukka linja  
2= kurkosta kattoon - rullaus  
2= yhden käden uinti - kämmen johtaa vetoa  
2= 3/3/3/3 kv - tasainen rytmi + rullaus  
4x50 su ui hyvä tekn + vedenalaiset  
200 ver

potkusarja

3x

4x50 PK läh. 1.20"

3x50 VK läh. 1.15"

2x50 MK läh. 1.10"

2x25 max läh. 40"

100 ver

1. vu
2. ei vu
3. räp delf

muutama nopeus/sukelluskisa

200 lv.

### **Sunnuntai uinti**

*pu/ru tekniikka + käännökset*

200 scall (pillistä kuperkeikka)

4x100

2= päädyistä aina 4 delf +2 vetoapu +loppu vu

2= päädyistä aina läpiveto + 2 vetoa ru + loppu vu

8x25 räp

jt= pu potk matona pinnassa

jt= ru pu potkulla ojenna ja yritä saada alaselkä pintaan

2x

6x50

1. pu räp
2. ru

pu= 4 delf + 6vetoa

ru= läpiveto +10 vetoa loppu ui vu!

2x25 kovaa dps

1. pu
2. ru

50ver

Vu/su käännös harjoittelu n.15min

-ensin ilman seinää -> sitten seinään!

6x75 vu PK keskity kään.!

4x75 su PK

2x75 pu räp tai ru PK

4x50 vu VK

3x50 su VK

2x50 pu räp tai ru VK

50 verra

Viestejä

**Sunnuntai kuiva**

*nopeus/reaktio + pelailut*