

Yläkouluikäisten alueleiri 18.-20.2023

Tanhuvaara

### Perjantai 18.8. kuivalla

- tutustuminen
- koordinaatio/lämmittely-juoksuja
- viestejä
- Dressel- [https://www.yourswimlog.com/caeleb-dressel-core-workouts/?fbclid=IwAR1fsscCOUXS5jnrFkNXmC\\_cckwPph3VPGUyQOdCE-OQUl8ayO5bg8eWnQO](https://www.yourswimlog.com/caeleb-dressel-core-workouts/?fbclid=IwAR1fsscCOUXS5jnrFkNXmC_cckwPph3VPGUyQOdCE-OQUl8ayO5bg8eWnQO)

### Perjantai 18.8.

2x200 Verra

4x100 Vauhtileikittely (saa käyttää välineitä)

200 Verra

Pudotussarjan lähdöt:

2x100 L.1:45

2x100 L.1:40

2x100 L.1:30

200 Verra Tähän saakka yhdessä

1. Laatikko -12X50 OL L.1` (OV VAUHTI. Voi leikitellä vauhdin kanssa) -200 VERR
2. Laatikko -8X100 VETOJA (LÄT+PULL Vahva veto+vetopituus) T.10"
3. Laatikko -4X200 SKU 1. 25pot+25ui 2. 25scull+25UI 3. Joka 50m kiiht 4. SKU T.10"
4. Laatikko -12X50 VU mahd. vähän happi T. 15" -200 VERRA
5. Laatikko - 800 VU RÄP
6. Laatikko - 8X100 VU/OL PK/VK tai II
7. Laatikko - 2x400 VU Happi joka 5. T. 10"
8. Laatikko -12x50 OV NOP T.15" -200 VERRA
9. Laatikko -400 OV -200 VU (Käännökset MAX) -2X100 UKS
10. 8X100 SKU (PK/VK/II) T.10"
11. 8X100 LÄT VU (VK-/II+) T.15"
12. 2x400 VERRA

Jokainen valitsee itselleen laatikot oman valinnan mukaan. Uintiaika kokonaisuudessaan 2h eli kello 17:30 saakka. Laskekaa metrit minkä verran uitte

## **Lauantaiaamu 19.8. pudotussarja**

200 av (startti/50m)

200 räp

200 pull (lätt)

3x100 sku (drill, u, pot)

8x50 JT: (drill) JT: (15 max)

2x25 st max vu

4x50 PK->MK lämmittely

200 verra

**PUDOTUSSARJA:**

nx(3x100) L.1'45 – 1'40" – 1'35" jne...

LV-sarja 20x50 L.1' (3 u kiiht 1pot)

**Lauantai aamupäivä kuiva palloiluhalli, kuntopiiriä ym.**

## Lauantai 19.8. ilta

200 av + 2x50 su (15 va/pääty)  
200 räp + 2x50 räp su (25m va + 25m norm)  
200 pull + 2x50 su pull+lätt mahd. pitkä liuku

100 verra

3x50 ei vu pace200 golf aika+vedot  
4x25 vu pace100 golf aika+vedot

100 verra

12x50 NORM su drill (rullauspote, 1käsi, popov, fast-entry)  
12x100 RÄP (50 samat drillit + 50 su)

300 RÄP (100 sudelf 100 su pot 100 vu pot) PK  
4x50 sku lajit (25 u PK + 25 pot VK2)  
8x25 (3pot MK + 1uinti PACE200)

400 RÄP LV

**Sunnuntai 20.8. aamu**

12X200 T. 10"

2X VU

2X SKU

2X POT (JOKA SATASEN EKA PIIKKI MAX)

2X VETOJA

4X OV

8X50 NOP L.1:15"

1. 10m UW Delf + 2VP MAX

2. 12,5m VU pot kiiht max + 12,5 VU max

3. KÄÄNNÖS

4. MAAL

X2

200 VERRA

10X100 T.10"

1. PU TEK 1-1-1

2. SKU VK1 / II½

3. RU TEK 1KV + 2pot

4. OL POT KOVAA

5. VU TEK (Koske päähän)

6. VU VK1 / II½

X2

200 VERRA

8X100

L. 1:40"

1. 75 VU KEVYT (TEK HYVÄ + KÄÄN HYVÄ) + 25 PU MAX

2. 75 VU KEVYT (TEK HYVÄ + KÄÄN HYVÄ) + 25 SU MAX

3. 75 VU KEVYT (TEK HYVÄ + KÄÄN HYVÄ) + 25 RU MAX

4. 75 VU KEVYT (TEK HYVÄ + KÄÄN HYVÄ) + 25 VU MAX

X2

300 VERRA

8X100

L. 1:50"

1. 75 PU vauhti VK2/KYNNYS/2,5-3 keskity maksimoimaan vetopituus + 25 VU KEVYT

2. 75 SU vauhti VK2/KYNNYS/2,5-3 keskity maksimoimaan vetopituus + 25 VU KEVYT

3. 75 RU vauhti VK2/KYNNYS/2,5-3 keskity maksimoimaan vetopituus + 25 VU KEVYT

4. 75 VU vauhti VK2/KYNNYS/2,5-3 keskity maksimoimaan vetopituus + 25 VU KEVYT

200 VERRA

5. 75 PU vauhti VK2/KYNNYS/2,5-3 keskity maksimoimaan vetopituus + 25 VU KEVYT

6. 75 SU vauhti VK2/KYNNYS/2,5-3 keskity maksimoimaan vetopituus + 25 VU KEVYT

7. 75 RU vauhti VK2/KYNNYS/2,5-3 keskity maksimoimaan vetopituus + 25 VU KEVYT

8. 75 VU vauhti VK2/KYNNYS/2,5-3 keskity maksimoimaan vetopituus + 25 VU KEVYT

400 VERRA

2X25 MAX

6750