

Yläkouluikäisten leiri Vuokatti syksy 2023

Uintiharjoitukset

Perjantai 18.09.2023

500 PK oma

8x100 PK+ ui sku (pu, su, vu = min delf 6)

200 PK oma

8x

1x50 PK ui vu @ 00:55

1x50 VK ui sku @ 00:55

4x175 PK+ vedot lät? sku (100sku+50vu+25sku)

200 PK oma

16x25 PK+ ui pu/su räp @ 00:30

200 PK

2x

1x250 PK ui sku

3x50 PK pot oma

2x25 Nop ui oma

Lauantai 19.09.2023

Aamu

300 PK oma

6x25 Tekn vu

50 PK oma

3x100 PK ui oma

2-3x50 PK+ pot vu

2-3x50 PK+ vedot lät vu

100 PK oma

4x50 MK ui vu

100 PK oma

6x25 Nop ui vu räp

200 PK oma

nx3x100 ui vu TESTI

loppuverra n 15-20min

Ilta

400 PK oma

3-4x400 PK+ vedot/pot sku (erliaisia sekoituksia)

6x50 ui vu

300 OK oma

4x

1x50 PK ui vu @ 00:55

1x50 PK+ ui vu (n 1,0-1,5sek kovempaa kuin edeltävä) @ 00:55

1x50 VK ui vu (n 1,0-1,5sek kovempaa kuin edeltävä) @ 00:55

1x50 MK ui vu (n 1,0-1,5sek kovempaa kuin edeltävä) @ 00:55

200 PK oma

5x100 drillejä ja uintia

700 PK oma

Sunnuntai 20.09.2023

500 PK oma

4x25 Tekn sku (ponni+liuku)

8x

1x75 PK+ vedot oma

1x50 PK+ pot sku

1x25 MK vedot sku

200 PK oma

4x

1x25 PK+ ui sku @ 00:30

1x50 PK+ ui sku @ 01:00

1x75 PK+ ui sku @ 01:25

1x100 PK+ ui sku @ 01:50

800 PK vedot (erilaisia sekoituksia)

200 PK oma

4x50 MK pot sku @ 01:10

500 PK oma

Kuivaharjoitukset

Perjantai

1. treeni ryhmäytyminen, lihaskunto, motoriset taitoharjoitteet

Lauantai

2. hyppääminen ja liikehallintakyvyt
3. liikkuvuus, keuhohallinta

Sunnuntai

4. keuhohuolto