

NMJ-leiri Kuortane 13.-17.9.2023

Ke 13.9. ip Tekniikkakuvaukset

Av 400 (50vu + 50 1/laji)
2x200 (25 1/laji+25 ol) 1. u 2. pot
4x50 pot (25 kiih+ 25 kevyt) ov
4x (25pot+25 kuvauslaji & pace +50 verr)
2x200 räp PK (voi hakea vielä vauhteja)
2x50 (sis 15m spurtin)
100-200 valm.
2x kuvaus startilla

2x300 1. 100 vu/su/vu 2. 100su/vu/su
4x50 max metrit NB + loppu su pot t. 4xhappea
2x200 lätt+pull (25 1 käsi+75 norm)
4x50 lätt hypox t. 3xhappea
4x100 räp pot t.10s
+ lv nx (räp max metrit sukl delf/100)

To 14.9. testipäivä

-tasotesti
-liikkuvuustestit
-psykologin keskustelut
-kevenneyshyppy
-tekniikka-analyysejä

pe 15.9. aamu PK (potkupainotteinen)

200ov verra
2x400 työntöpot pareittain snork + räp (1=vu 1=delf, vaihto 25m)
400vu pk L5:30 6:00
300 pot kovempaa vu L5:30 6:00
300 pot kovempaa vu L5:30 6:00
400/300vu kv
12x50pot räp (12,5 VA + 12,5su pot) L50"
300vu pkvk L4:10 4:30
225 pot kovempaa OL L4:10 4:30
225 pot kovempaa OL L4:10 4:30
300/200 vu kv
9x50pot räp (25VA + 25sel) L55"

200vu vk 2:45 3:00
150 pot kovempaa vu 2:45 3:00
150 pot kovempaa vu 2:45 3:00
200/150vu kv
6x50pot räp (25sel + 25VA) L60"
100vk + 1:25 1:35
75 pot kovempaa OL 1:25 1:35
75 pot kovempaa OL 1:25 1:35
100/50 verr
3x50pot räp (25VA + 25VA) L90"
6x50 N + verr

Pe 15.9. ip PK (sku painotteinen; HR nousee osittain VK:lle)

av 500 (50-100-150-200) 1laji/matka
300 (vierekkäiset 50+50 eri lajeja)
4x100 sku pot (1 laji UW kiertäen)
300 (vierekkäiset 25+75 eri lajeja)
200sku pot (25 kyljellä +25 norm)
100 (käännökset kovaa)

2 kierrosta (kahdella eri lähdöllä + valitse matka su/vu) tauot 15-25s
4x75 (50pu+25su)
200/300 su
4x100 (75ru+25vu)
300/400vu
lv:
100sku +100 ov räp
200sku + 200 ov räp
300sku + 300 ov räp
400sku + 400 ov räp

6,1-6,5km

La 16.9. aamu (Oma laji PK)

Antin av + tekniikkaa (vartalon asento, liuku ja työtätekevät lihakset) 40min
Valitse seuraavista:

Pitkä vu (vain Kalle)

3x
300 (4x25drill+50u)

400-600 PK

3x

300 lätt+pull (25 1 käsi+50 norm)

400-600 PK räp

Lyhyt vu ja su

3x

4x50 (25drill+25 norm)

2-3x200 ol

2-3x

4x75 pull + lätt (25 1 käsi+50norm)

300 räp

Pu ja ru

3x

4x50 (24drill+25 u)

100 su

200-300 ol (pätki miten haluat)

200pot ov

3x

4x50 pull+lätt (25-50m ol)

100su

200-300 räp (sis min 100 ol)

lv kaikilla nx100 räp pot

La ip 16.9. (vauhtialueet PK->VK)

5x200

1)ov

2)50pot IL + 50ui

3)25scul + 25ui

4)pot

5)sku

4x100 snork + räp vu

2= (50 vispaus + 50ui)

2= 50 Tandy + 50ui

4x50 JT= kiihd JT=15max

100 verr (1700)

3 kierrosta:

3x150vu/su/lättvu syke sininen
3x100vu/sku/lättvu syke vihreä
3x50vu/ei-vu/lättvu syke oranssi
2x100 (50 OL reippaan kova + 50 verr, maalissa sininen) (3300 / 5000)
2-4x:
200räp pot IL 4 eri as
200räp (100sku + 100uks)
2x100 Pojat 35 Tytöt 40 käsivetoa vu + loppu OL max
= 6200-7400m

Su 17.9. 5x50st ja starttitekniikkaa

Oma kisaverra 30min
5x50st L.5'
100verr
12x100 räp vu, sku, pot

Antin kanssa startteja sekä liukukisa joukkueittain