

Nuorisjoukkueleiri, Kuortane 21.-24.9.2023

Ohjelmissa PK/VK/MK-NK/N merkinnät – uimareille selitys myös Kevyt/reipas/kova/nopeus

Torstai 21.9 päivä

AV: 400 ov uid PK
3x100/15" sku, käännökset vauhdikkaasti
4x75/10" POT (50 PK+ 25 VK) 1/laji
4x25/30" (15 max + 10 verra) 1/laji

Teknikka kuvaus 100 sku

Muut liukuasento + vartalon hallinta harjoitteita

PK 400 vu
2x200/15" KV 1. ov 2. su

LV: 4x100/15" (25 KOVAA + 75 PK) Kova min. 2 lajia

Torstai 21.9 ilta

Kuiva: 60' Tutustumisleikit+ punnerrus ja vatsa testit

Perjantai 22.9 aamu

AV: 6x75/10" 2 uid, 2 Pot, 2 KV
6x50/15" VK/25 hengittämättä vu + 25 su/Käännös max 5+10m
6x25 vu L:45" 1-3 (PK→MK) 3xvu, 3x OL (ei vu)

PK-VK 2x(3x50/!0" pu-su, su-ru, ru-vu + 150 PK vu)/15"
2x(3x50/!0" pu, su, ru + 150 PK vu)/15"
50= pieni kiristys ennen käännöstä + hyvä käännös

Verra 100

POT 200 selällään, hyvä asento (50 su + 50 pu + 50 ru + 50 su) PK
8x50 L:1-15' Delf J.2 25 UW VK + 25 pinnassa PK J.2 käännöksestä 10-15 max UW

2x sarja lävitse
300 vu PK
2x150/15" (100 PK ov + 50 VK ei vu)
2x100/15" 1. kään pysähd. kun jalat seinään 2. passiivinen liuku 3. 200p 5+10m
1.vu 2. su tai ru
50 MAX vu – huomio käänöksissä (1 kierroksella 2x, käännösten parantaminen)

LV: 200 (25 pot + 25 uid)
4x25 2x ponnistus + kuperkeikka 5m kohdalla + 10 max
2x viim 10m max, maaliintulo!
50 oma verra

Kuiva: 60' lihaskunto

Perjantai 22.9 päivä

Kuiva: 60' koordinaatio + pelit + kyykky ja leuka testit

AV: 500 RÄP (25 pot + 25 uid + 25 pot + 50 uid...)

PK 4x125/15" sku 1 laji kiertäen 50 (25 scull + 25 uid)

PK→ 8x50/20-30" J.2 5x pohjapomppu delffarilla. + 25 VK delf + 25 uid
J.2 10" pystydelf kädet liukuasento + 25 VK delf + 25 uid

KV 4x75/15" su Bull nilkoissa + lät (25 tuplasu + 50 normi)

PK-VK 3x50 L:55" su (25 PK→VK + 25 VK)

T 6x25/15" su juomapullo nilkkojen välissä

PK-VK 3x50 L:55" su (25 PK→VK + 25 VK)

Verra 100 ov

MK 3x100 vu L:1.35-1.40

MK 6x50 1.-2. EI vu 3. vu L:55"

Verra 200 ov

MK 4x75 vu L:1.10-1.15

MK 4x50 1.-3. OL 4. vu L:55"

Verra 200 ov

20x25 L:35" Tavoittele 50 ennätys:2 + 0.5"

LV: 200 ov

Lauantai 23.9 AP

AV: 3x200/20" 1. ov 2. sku (25 uid + 25 pot) 3. KV 100 vu + 100 su (25 YK + 25 normi)

T 4x50/20" sku lajit 1. ponnistus T-asento 2. ponnistus Y-asento, tunne vastus

T 4x100/15-20" Liukuasento + ei ekalla happea joka päädyistä
Yksi 100 suoritettu, kun kaikilla onnistuu (yhteensä 9x100)

T 2x (25-50-75-100) L:15"

Laske vedot 25 ja vertaa miten muuttuu 1.vu 2.su

T 8x50 L:1' GOLF

PK/VK 6x100 L:1.40' J.2 50 PK + 50 VK J.2 25 PK + 25 VK vu/su

VK 4x100 L:2.05' POT snork + lauta vu

PK/VK 3x200 L:3.10' vu J.2 25 PK + 25 VK J.2 50 PK + 50 VK

VK 8x50 L:1.05' OL POT

PK/VK 2x300/20" 1.75 PK + 75 VK 2. 150 PK + 150 VK

LV: 100 Ov

Kuiva: 60' liikkuvuustestit + hallinta/liikkuvuus

Lauantai 23.9 Iltapäivä

AV: 500 ov uid, ei taukoja

4x3x50 1.pu-su, su-ru, ru-vu Käännökset! PK-VK/10"
2. vu heng, 1. j.5 2. j.7 3. j.9/15"
3. KV lät ov 1-3 oma kiristys
4. 25 rento kova 1.-2. vu 3.OL + 25 verraVK-MK+T 2x16x25 1. RÄP delf 3x pinnassa + 1x uw, 8x VK→MK + 8x MK
2. PU 3 vet, 4 vet, 5 vet (loppu verra ov) ja 4=25 kiihdyttäen
4=keskity suuntaus 4=keskity työntö
4= keskitys 1. veto 4= kokonais suoritus

st. ja päälle 100 ov verra

N 3x sarja lävitse (3. kierros nopeuden jälkeen 100 LV)

6xN

200 PK (25 pot + 75 uid)

2x50 (25 scul + 25 uid keskity otteeseen)

1. kierros N= 3x n.5" seinäpot + työntö ulos + käännös pinautumiseen asti max 1. vu 2. pu 3. ov

3x käännös 1. vu 2. pu 3. ov

2. kierros N= RÄP 2x 7.5 pot pinnassa + 7.5 uid + 2x Hoffman lähdöllä 15m + 2x uid 15m

3. kierros N = startilla 15 max 2x pu + 2x ru + 2x vu

Lauantai 23.9 ilta

Kuiva 60': pelit + loput liikkuvuustestit

Sunnuntai 24.9

AV: Lämmittely aussikierrolla

200 ov

4x75/15" KV j.2 50 vu + 25 ru J.2 50 su + 25 pu

2x sarja lävitse

1. uid

2. RÄP + lät

4x50/15" 25 delf hyvällä vartalon käytöllä isosta pienempään kiihtyen + 25 uid (snork)

2x25

1. kier N 10m maaliintulo 2. Hyperkick 15m

Pot haastesarja vu

?x3x50 L:1.10-1.05-1... niin kauan kun lähtöön ehtii

Viestejä

Kuiva: 60' huoltava