



UTL-leiri 5.-8.10.09 Vierumäki – 100/200 uimarit

*Jokaisen harjoituksen alkuun 20 min kuiva

Maanantai 5. 10 IP

Tekniikka n. 60 min (Keppi)

Aerobinen n. 60 min (Mikko)

Tiistai 6.10 AP

400 OV

4*100 25 pot/ 25 dps / 50 kiihd. T.15

400 100 sku/ 100 vu II

4*100 25 nyrkki / 25 dps / 25 kylkipot / 25 Dps I-II

2* 200 Pot I-II T.20

2*100 Pot II

4*50 Pot II-III

100 Ui I

2* 400 Vu I-II T.20

4*100 Vu/Su I-II (jälkimmäinen 50 kovempaa)

4*50 Vu/Su II-II+

1-3* 300 KV I-II

2*100 1. Sis. Startti + 25 ajalla 2. Ov

Tiistai 6.10 IP

2* 50 25 megatolloa/25 dps T.15

100 25 scul / 25 dps

150 100 sku / 50 dps

200 25 pot / 25 ui

4*100 50 dps/ 50 prog. T.20

2 kierrosta: Ensimmäinen kierros tavoiteaika 200 m n. II-II+, toinen kierros II-III

4*50 Pace T.20-30

100 Verr.

4*75 (25 I) Pace T.20-30

100 Verr.

4*100 Pace T.20-30

100 Verr.

2*200 Pace tavoiteaikaan T.30

100 Verr.
3*200 100 su/50 pot/50 ov I-II T.20
4*50 1. 25 ov vesituntuma/ 25 dps 2. Superslow

Keskiviikko 7.10 AP

30 min pu:n tek (Mikko)
30 min ru:n tek (Samuli)

12*100 1-4: sku I-II T.20
5-8: 25 delf/75 ui II
9-12: Prog 1-4

tai

3*400 1. Sku (50 pot/50 ui) I-II T.30
2. 25 delf/75 ui I-II
3. 100 II / 50 II+ / 50 I

1-3* 2*200 Kv I-II T.Lyhyt
2*100 25 pot/25 ui / 50 kiihd.
4*50 1. Ilman hengitystä 2. OV

Keskiviikko 7.10 IP

Oma kilpailuverra 30 min

12*50 Vu/Su III- L.50

2*200 100 su / 50 pot / 50 ui I-II T.15

2-4* 4*100 Vu/Su III L.1.50

100 Verr. T.Lyhyt
300 50 su / 50 pot / 50 ui I-II
200 pot I-II
100 Verr.

Torstai 8.10 AP

1000 seuraa johtajaa sinulle tuntemattoman parin kanssa

12*50 1-4: 25 balanssi/ 25 dps T.Jari
5-8: 25 yhden käden / 25 dps
9-12: 25 nyrkki / 25 dps

4*100 Prog. I- T.20
100 verr.

16*50 1-4: Ponnistus + kuperkeikka + 10 sec. kellunta + 15 max, molemmista päistä T.Jari
5-8: 15 max / 35 I

9-12: Ponnistus + x-kellunta + x-kellunta lantion kautta kääntyen + x-kellunta + 15 max
13-16: 30 sec. veden alla + 15 max

4*100	Käännöksen jälkeen 4 vetoa DPS muuten I-II	T.20
8*50	1-4: Käännöksen jälkeen 4 vetoa DPS max	T.Jari
	5-8: Altaan reunalta hyppy altaaseen, liikkeen suuntaus eteenpäin + 4 vetoa DPS	
200	Ui I-II	
12*50	Räpylädelffareita	T.Sujuva
	1-4: Veden alla kellunnasta kiihdytys + 25 delf	
	5-8: "Neliö" kierto delffarit	
	9-12: Pari delffarit	
4*100	1. Startti + 25 ajalla	
	2. Ov	