

UTL TREENIT 4.-8.2009

TI AAMU MP/POT II

2x3x100 ui/pot/tekn OV
3x { 4x50 delf 1) 25UW 25 sel 2) 35 UW 15sel 3) 50sel 4) 50UW (räpylät)
2x150 tekn/pot/ui
200 ui hiukan kiiht I-> II
9x100 pot II SKU/PL/OV 25 kädet edessä 25 kädet kyljessä
2x400 1) SKU 2) VU
2x4x50 delf 1) Käd. ed 2)3) toinen kohti kattoa toinen ed. 4) molemmat kohti kattoa
25 I
6xPohja käännökset delffareista
75 I
4x150 1/laji vähintään 4 delffaria joka päädyistä
100 I
yhteensä 5600m

TI ILTA II/III PACE

400 I
300 vet
200 pot
100 tekn
4x100 25 pot selällään 25 tekn 50 ui
100 I
12x25 200 tavoitevauhti -> muunna sekunneiksi ja vähennä 7. jaa sitten 8:lla saat tavoite aikasi L 45
200 I
15x100 Target pace oma enkka + 15sek L 1'40 1 vapaavalintainen laji
300 I
3x { 3x50 OV 1) GOLF (vedot+aika) vähennä summaa 2) GOLF vähennä vetoja pidä aika
50 I 3) GOLF vähennä aikaa pidä vedot
100 I
4x100 25 pot selällään 25 scull 50 ui OV
8x25 15sek potkut seinää vasten täysillä + käännös + 12,5m delffarit tai uinti
400 I
yhteensä 5500m

KE AAMU RINULINTEKNIikka OSIO:

liuút seinästä
RU pot kädet edessä pinnassa (Pullari)
Pysty RU potkut
RU pot selällään (polvet veden alla lähellä toisiaan)
Bodydelffiinit (BD)
BD + ru miniveto
RUPU + yhditelmät (3+1, 2+1, 1+1)

KE ILTA III PL SARJAT

500 I			
4x100	SKU 2 lajia potkuina 2 uintina		
6x100	1)2) 25 tekn 25 pot 50 ui	3)4) 25 scull 75 ui	5)6) 15V 85 I
100 I			
2x	100 III PL L 1'50		
	200 III VU L 3'00		
	100 III PL L 1'50		
	200 I		
2x	2x50 III OV/PL L 1'00		
	100 III OV/PL L 2'00		
	2x50 III OV/PL L 1'00		
	200 I		
6x50 III	delf	L 1'10	
200 I			
3x300	OV 50pot 50 ui 50 pot 100ui 50 pot		
4x150	OV vuotellen 100 tekn 50 ui DPS ja 50 tekn 100 ui DPS		
200 I			
yhteensä 6000m			

TO AAMU MP/NOPEUS/TAITO

2x	150 I		
	2x25 hyyt laidalla + delffarit sukeltaen)		
2x50	BD (SN) kädet edessä		
2x50	DELFI (SN)		
2x50	PU/RU 25/25 tai suorina		
2x200	15 V 85 I 15 delf V 85 I 1) VU 2) OV		
4x25	Liuku seinästä mahd pitkälle + I OV		
2x50	6 pot seinäavasten MAX + Kään + pot kädet edessä (RU/PU)		
2x50	6 pot seinäavasten MAX + Kään + pot kädet kylj (RU/PU)		
2x50	3pot + 1vet (RU/PU)		
2x400	1) OV/VU 2) SKU (25 pot 25 ui 25 tekn 25 ui)		
2x50	scull 25 edessä 25 rinnalla pullari (SN)		
2x50	scull + minipull pullari (SN)		
2x50	scull + kevyt VU pot pää pinalla		
2x50	RUPU + Norm veto		
2x100	Lätt vet VU		
2x50	RU ui pinnan alla tai delf pinnan alla		
4x25	V 2xPL 2xOV L 1'00		
100 I			
100	SU II		
2x50	RUPU II TAI PU II		
2x50	1vet 3pot (PU = 1 + 4)		
2x50	1 vet 2pot (PU = 1 + 3)		
2x100	RU/PU ui mahd vähillä vedoilla		
6x25	VIESTI...		
150	I		
yhteensä 4000m			