



UTL-leiri Lokakuu 200+

TIISTAI AAMU

MONIPUOLISUUS JA POTKUT

AV	2*[400(sis. 50/laji)+6*50ru (2=1/2 2=tasat, potkulla ojennus liukuun 2=N)]
JP	16*75 (1=su JP liu'ut 5+3delffaria, muuten helppo 1=vu JP 20sek pystypotku muuten helppo)
KVPL	2*(6*50 ol 3=vk 3=ok + 2*200ol II) T.10'-25"
Z	15*200 II (1=pu 4=jp ol) L.3'00" (tavoite 2'35")
LV	200 verra
yhteensä:	7200

KESKIVIIKKO ILTA Suorat OL sarjat III 7

AV	24*100	8=75vu25pu 8=75su25vu ote sculling 8=75vu25ru
JP	40*25	20/20 20=L.30" max ponnistus, muuten helppo 20=L.25" II
	400	valmistelevaa & wc tauko
		2*[6(8?)*100vu L.1'30"+ 200vu] ST.100I + T.1'00"-2'00"
LV	15min N*75(25ov+50eri)	

yhteensä: 6200-6600

TORSTAI AAMU

Monipuolisuus/nopeus/taito I/II/V 5

(Eveliina)

Patricia

Inga

AV Z 4*(300(50pu-100su-150vu) + 8*25 (2= o kylki iso delffari, 2=v kylki iso delffari,
2=iso delffari, eteen 2=selkä delffaria). T.5"-10"

KVL + Z 20*25 VU MAX L.1'00" (shortsit jalkaa tms. (UNICEF PAITA!))
200 l + wc tauko

JP 12*25 VU paikaltaan 10-15m MAX L.1'00"

LV 3*500(...) -Patu tietää- 1. tasat/su 2.sukellus/ov 3.sculling/vu