



UTL-leiri 5.-8.10.09 Vierumäki – 50/100 uimarit

*Jokaisen harjoituksen alkuun 20 min kuiva

Maanantai 5. 10 IP

Kepin tekniikka 60 min

I-II	6 x 100/10"	25 delf. Kiihdyttäen (mah-sel-kyl) + 75 ov I-II
HYPOX	4 x 25/20"	Omavalintaisesti
I-II+V	16 x 50/5-10"	1. Vu II 2. Sku (12,5 lajiaan) I-II 3. Käännöksestä vedenalainen + 2 vetoa MAX 4. ov
I-II	4 x 150/15"	1. Ja 3. 50 pot + 50 KV + 50 uid (ei lauta/bullikset) 2. ja 4. 25 OL kellunnasta + 100 vu + 25 OL Pot kädet kylj.
LV	2 x	200 ov 2 x 75 (25 tek + 50 ov) 50 maaliintulo MAX

Tiistai 6.10 AP

AV	2 x	200 ov 4 x 50/15" Joka toinen käännöksestä 12,5 max, joka toinen 25 tek 25 I-II 150 Pot 25 I+ 25 II
Pot	2 x	125 ov I-II, sis. 3 x 5" MAX 2 x 1min/30" OL Pystypotku II 4 x 50/15" 2 x vu + 2 x su 2 x 30"/30" OL Pystypotku III 125 Verra uiden
I-II	1-2 x	200 uid ov I 2 x 100 KV 50 vu + 50 su II 150 uid ei vu I-II 2 x 75 Pot 25 delf. 50 ov II 100 uid sku II 2 x 50 eri veto eri potku I-II 50 (25 SS + 10 kellunnasta MAX + 15 I)

2 x 25 uid OL III
Levot: 10-20"

Tek 3 x (2xkäännös + 50 verra)
1. Hae tek 2. Lisää vauhtia

LV 4 x 50/10" 4→1 (viimeinen ravistelu)
200 sisältäen 4 x 4 vetoa/vetoparia OL lähes MAX

Tiistai 6.10 IP

AV 300 ov
6x50/10"
200 pot/KV omajako I-II
5-10min tek (oma)
2x25 ol hyvä tek /20"
4x oma nopeus
100 verra

VAIHTOEHTO 1

20 x 50 L:1.45

4 x 100:sen taka50 vauhti + 1 x 25 max + 25 verra
3 x 100:sen taka50 vauhti + 2 x 25 max + 25 verra
2 x 100:sen taka50 vauhti + 3 x 25 max + 25 verra
1 x 100:sen taka50 vauhti + 4 x 25 max + 25 verra

VAIHTOEHTO 2

3 x 8 x 25 L:1' Sarjatauko 200 ov verra

1. 3 x 100:sen vauhti + 1 x HYPOX II-III
2. Kaikki 100:sen vauhti
3. 2 x 100:sen vauhti + 2 x MAX tai 3 x 100:sen vauhti + 1 MAX

II→ 8x 50/10" II-> SS ov

LV | 300 ov
| 4x25 joka toinen sukeltaen
1-2 x | 1-3x 100/10" 25 uid + pot + kv + uid
| 4x 25 1. ja 3. normi vetomäärä, 2. ja 4. -1 veto
| 5 vetoa ol rennosti kovaa

Keskiviikko 7.10 AP

30 min pu:n tek

4 x 25 potkun suuntaus, asennonvaihdot

4 x 25 pot kädet kyljessä, vartalon liike

50 su verra

3 x 10 pohjapomppu pu:n vedolla, keskity palautukseen

4 x 4-5 vetoa pu vauhdikkaasti, keskity palautukseen, ei hengityksiä

50 su verra

2 x 25 (5-10 m veden alla + 2 vetoa pu), jälkimmäisellä vedolla hengitys

2 x 25 (10 m vu → veden alle → kiihtyvät delffarit → loppu "parasta" perhosta)

30 min ru:n tek (samuli)

Jarin aerobinen sarja 60 min

Keskiviikko 7.10 IP

Oma kilpailuverra 30 min

III-IV		100 III	L:2.15
3-5 x		75 III-IV	L:1.45
		50 IV	L:1.30
		25 IV	
		250 ov verra	

1. OL
2. OL tai vu
3. OL tai vu
4. ov
5. ov

Verraa niin kauan että kaikki lopettaneet

LV 4 x 100/10" I-II
 2 x 25 tek + 25 startilla 1. Paras laji 2. Huonoin laji
 10 min ov

Torstai 8.10 AP

AV: 4 x (4 x 25 kellunnasta + 100 pot + 50 KV) I-II Lepo:10"
 1 kierros joka lajia, järjestys vapaa

I-II 12 x 75/10" 25 ei uintia + 50 sku

V 2 x 4 x nopeus
1. 2 x jacco + 2 x hoffman
2. omavalintainen

Väliin 3 x 100/10" 25 kädet nyrkissä + 75 ov

Verra 100

I/II/V 12 x 50/10-30" 4 x räpylät ov
4 x räpylät 15-20 Max + loppu verra
4 x snorkkelilla vu II

10 x 25 Vuorollaan uimari sanoo mitä mennään

I-II 200 ov, 25:n pään käännöksistä ponnistus max

Tek 10 x 25 Vartalon hallinta

Tek 10 min pareittain käännökset, vauhteja vaihdellen (keskittyminen seinä + lähtö)

LV 200 ov
1 x 15 max + 10 I
1 x 15 I + 10 Max