



UTL-Vierumäki 22.-25.3.2010 50/100

Maanantai 22.3 Vapaa aika

AV 2-3 x (100-75-50-25) Lepo:10"
1. ov
2. kellunnasta lähtö I-II
3. 50 % tosi huono tekniikka + 50 % tosi hyvä tekniikka

I-II/V | 200 pot (10 V + 40 I) 100 delf + 100 ov
? x | 3 x 100/10" sku-kv-sku I-II
| 2 x 50/10" vajoaminen-kellunta-uinti
| 2 x 100/10" (25 kylkipotku + 25 Hypox + 50 I
| 2 x 50/10" Maaliintulo MAX

Verra 100

? x | 100 ov I
| 2 x käännös
| 75 OL II + 25 verra
| 2 x käännös
| 50 OL III + 50 verra
| 2 x käännös
| 25 kovaa + 75 verra

LV: 5-10 min

Tiistai 23.3 AP

Oma kuiva n. 10 min (Veteen klo 8.10)

AV 2 x | 150 I ov
| 2 x 50 II
| 4 x 25 tek/V

Lepo:10"

I+V 5 x (175 I/5" + 25 kiihdyttäen Max) 3 x vu + 2 x ov
175 = Uid/Pot/KV 25 = Uid

Verra 100

I/II 16 x 50/5-10" 8 x räpylät (25 delf. II-III + 25 I uid)
8 x Lättärit (4 x uid + 4 x KV)

Verra 200

I+Pace 12 x 75 L:1.35
3 x | 1. 4 vetoa/veto pari pace + loppu I
| 2. 25 pace + loppu I
| 3. 35 pace + loppu I
| 4. Su I

1. kierros 100p+0,5-1"
2. kierros 100p+0-0,5"
3. kierros 100p

Verra 200 ov

I-II+V | 8 x 25/5" OL Pot II
1-2 x | 2 x 100/10" I uid
| 2 x 25/40" kellunnasta V
| 2 x 75/10" (25 kädet kyljissä pot + 50 ov II)

LV: 200-400 ov + 4 x 25 hae tek ja V

Tiistai 23.3 IP

Kuiva 15 min

AV 800 oma sis. 4 x nopeus + 2 x hypox

Tek 10 x 50/10" (25 tek OL + 25 ei OL uid)

V 4 x 75/15" sis. 1 x käännös 5+10m max

Verra 100

2 x | 3 x 100 L:1.40 ov Target pace
| 200 pot (25 selällään 25 mahallaan)
| 3 x 50 L: 1.05' OL Target pace
| 150 I (25 su + 25 sculling + 25 ov)
| 4 x 25 L:45" OL Target pace
| 200 ov verra

I+V+II 10 x 50/10" 1. Kellunnasta
2. sis V
3. Tek oma
4. II huonoin laji
5. ov

IV 1 x 25 max + 75 verra

LV 3 x (sauna + taito 25 + kylmäallas)

Keskiviikko 24.3 AP

Kuiva oma n. 10 min (Veteen 8.10)

AV 200 ov + 2 x 50 vu/su tuplakäännös, ru/pu käännös vedenalla
200 ov + 4 x 25 (1-4, oma kiristys)
200 ov + 100 I → kiristäen

Lepo: 15", ov

I-II 1-3 x | 6 x 50/5-10" Räpylät 25 uid + 25 pot I
| 300 (25 tek + 50 ov
| 6 x 25/10" lättäreillä uid II ov
| 150 KV (25 ru/pu + 50 su/vu)

I+V 1-2 x | 500 I Välineet vapaasta (Pätki tarvittaessa)
| 4 x (25 oma nopeus + 25 verra)

Keskiviikko 24.3 IP

Kuiva 15 min ohjattu

AV 30 min oma verra

III 3 x 4 x 50 L:2'
Sarjapalautus 7'

I 200 ov

I-II 4 x 50/10" Pot/KV ov

II/V 4 x 25/20" Joka toinen II, joka toinen V

I 100 su

III-IV 2 x 6 x 25 1. OL L:35"
2. Hypox delffari (sarja loppuu, kun tarvitsee hengittää) L:35
Sarjapalautus 5'

LV 15 min sis. Startilla 25 mahdollisimman lähelle 15,0

Torstai 25.3 AP

Kuiva 15 min (Tomi)

AV 400 ov + 4 x 4 x 25 1 sarja/laji, kellunnasta, hae asento-tek

I-II 250 vu (25 YK II + 50 I uid)
2 x 125/15" Pot 1. OL II 2.kylkipotku I-II
100/10"-100/10"-50 KV/Uid sku I-II
5 x 50/10" 25/lajia sku, Huom käännökset

Sarjassa välineet vapaasti

Taito/V 4 x 10-20 min 1/laji