



UTL-Vierumäki 22.-25.3.2010 Vu/Su

TI aamu:

800 Ui sis. 4*25 scul, 4*25 pot		I	
8*75	25 nyrkki/25dps/25pace	I-II	T.20
200	50 su/50 ov	I	
2 kierrosta:			
4*50	1. 25yhdenkäden/25 dps	II	T.15
	2. 25 dps/25 pace		
4*100	Pace	II+	T.20
200	Pace	II+	T.20
200	Verr.	I	
3*400	1. Yksi lätt.	I-II	T.20
	2. Yksi räp.		
	3. Yksi lätt. + yksi räp.		
1-4*	200pot/200ui/4*25 vesituntuma tai dps		T.10

TI ilta:

3 kierrosta:			
200	ov	I	T.15
2*100	sku	II	T.15
2*50	25pot/25ui	II-	T.15
8*25	1. 15 delf/10 i		T.10
	2. vesipallouinti laskeutuen uintiasentoon		

3 kierrosta:

4*150	100 sku II- / 50 vu tai su III		
100	Ui	I	T.20
4*50	Vu tai su	2*II 2*III	T.20
100	Ui	I	
800	Vu H3/H4/H5/H2	I-II	
800	Räp. 10 VA/40 ui	I-II	
1-3*	2*100 (15max/85I) + 50 superslow		T.20

KE aamu:**1-2 kierrosta:**

400	ui	I	T.15
300	50 pot/50 ui	II-	
200	100 sku/100 vu	II-	
100	50 scul/50dps	I	

1-2 kierrosta:

5*200	4*KV	50/150	II-	T.20
	1*Pot			

1-2 kierrosta:

8*100	50dps/50kiihd		T.15
8*25	4*15delf/10ui	I-II	T.20
	3*15max/10verr		
	1*25 max ylh. ajalla		
100 verr			

KE Ilta**OV verra 30 min**

4*100	Vu tai Su alh.	III
jokaisen jälkeen 100 verr.		

2kierrosta:

100 su	I	T.15
2*50 pot	II	
100 vu	I	

4*200	Vu tai Su alh.	III	
jokaisen jälkeen 200 verr.			
4*100	pot	II	T.15
4*100	ui	I-II	T.15
400	verr. sis 2*25 Oheng ja 2*25 delf.	I	