



RU/PU

Maanantai palauttava

300 ver+200 tekn/pot+4*25 happi ui

3*200 kv vu 1 alue lepo 15s

6*50 kv ol 2 alue lepo 15s

100ver

400 pot 2lajia 1-2 alue

4*25 pot (15 kovaa 10kev) lepo 15s.

100ver

6*50 (25 vu 1 alue/25 muu laji kiihdyttämällä) lepo 15s

300 ver 2,8 km

Tiistai Aamu

200ver + 2*100sku (25ui 25pot 25tekn 25ui)

800 läpät (150vu 50 ov) 1 alue

4*200 läpät/räpylät (100vu + 100 muu laji) 1-2 alue

400vu 1 alue

8*50 räp (25 pu /25 muu laji)

600 läpät+ räpylät (150vu+50 muu laji)

100ver

400sku potk kaikki kyljet

600 räpylät (50pu selällä + 25 ui)

10*50 pot (5vu 5ov) lepo 15s.

100ver

10*50 tekn drill/2+

2* (200sku

(2*100 (50 1-2 50 2+) lepo 20s

(2*50 3 alue lepo 20s

sl 1min tai 50ver

300 lop ver

6,8km

Tiistai ilta

200ver+200 ol tekn drillit+ 200 pot/ui

4*25 pu 2 alue

4*25 happi ui vu 2-1—10

400vu kv 1 alue

4*50 ol kv 2 alue 1,4

2*(3*100 vu 1 alue st 1.30
(4*75 (50 2 alue 25 2-3 alue st 1.15
(6*50 ol 2-3 alue st 1 min
(6*25 ol 3 alue st 30s

sl 150 ver

100ver

300 (skal/tekn/pot/ui)

100 ol 1 alue

2*(50 ol 2-3+ + 25 sukeltamalla(hypox) 25 ver

3* 50 (25 vu 1alue 25 ol 3 alue

6*25 2*2+ start 30s

2*3 alue start 25

2*3+alue start 25 Välissä pidempi lepo

100ver

sauna→25 ravistelu uintia → Kylmä allas →Sauna→ 25 sku pot veden alla

→kylmä allas →Sauna→ 25 (12,5pyrähdyks 12,5 verra) →kylmä allas →100 lop ver

yht 5,0 km

Keskiviikko aamu

300 ver

4*100 tekn /pot sku

8*25 happi ui 2-1-1-0 pu / vu

10*50 ol pot /tekn

3* 200 vu happi jok 5

2*100 ru 2pot 1kv

200vu (25oik/25ui/25 vasen/25 ui)

4*50 ru tekn (1kv/Ru /Ru kv Pu pot/ Ru)

100ver

1-2 * 200 pot (räp tai ilman) ov

2*100 räp+löp (50 vu 50 ru)

4*25 (kiihdytä /15kovaa 10kev) lepo koko ajan 15s

100ver

1-2 * 100 sku

75 ol (kiihd 1→3 /2alue/ 10kev 15kov

50 vu kellunnasta 15 kovaa 35 ver

25 ol kiihdytä 2→3 alueelle

6*50 (50 tekn/50 ravistelu ui/ Verraa)

yht 5050 m – 5800 m

Keskiviikko Ilta

200ver + 200 tekn dril+ 200 pot/ui 2 lajia

4*25 pu ja ru (15 kov/10kev)

2*100 kv vu /ru

100ver+ kiihdytä 50m+50ver+50 2-3 alue

150 ver tai enemmän

2*(3*50 3 alue+25 ver) startti 2min sl 75ver

200ver+200pot/tekn+100ver

3*(100 3 alue+50ver(=1min I)+50 3 alue) sl 200ver

100ver+200 tekn/pot+100ver

3*(4*25 3+ alue) startti 30s sl 100ver

400 lop ver (2* sukellus 25m 2*15m pyrähdys)

yt 4,5km (leiri yht .24,1km)