

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



1.treeni

1. 500ve
2. 2*300su, vu II 10p.
3. 100ve
4. Pot. 2*200sku II, II+ 15p.
5. 100ve
6. 2*200vu II, III + 3*150su II, II+, III + 2*100ru II, III + 3*50pu II, II+, III 20p.
7. 200ve
8. Vet. 8*100ov (75II + 25 kiristäen) 15p.
9. 100ve Yht. 4.000

2.treeni

1. 600ve
2. 8*75 2 jokaista (25trilli + 50uintia) II 15p. pu(kolme potkua vedossa), su(loppu työntö = koko veto + palautus puoliväli + vaihto), ru(yksi + kaksi + kolme.. sormea), vu(loppu työnnössä peukku koskettaa reittä)
3. 100ve
4. Pot. 4*100sku II 15p.
5. 100ve
6. Vet. 4*100ov II 15p. + 6*50 3su, 3ru II+ 10p. + 8*25 4vu, 4pu III 20p.
7. 200ve Yht. 2.900

3.treeni

1. 500ve
2. 2*300ov (joka 100 eka 25 trilli) 15p.
3. 6*50vu 1-2II, 3-4III, 5-6III+ 15p.
4. 100ve
5. Vet. 300ov II (mahdollisimman vähillä hengityksillä)
6. Vet. 6*50vu 1-2II, 3-4III, 5-6III+ 15p.
7. 100ve
8. Pot. räp. 400pu+spu II+
9. 3*100vu III 20p. + 50ve + 3*100ru III 20p.
- 10.250ve Yht. 3.500

4.treeni

1. 500ve
2. 5*200sku, su, ru, vu, sku II 15p
3. 100ve
4. Vet. 2*200ov II+ 10p. + Löp. 4*50 oma 1 III 30p.
5. 100ve
6. Pot. räp. 6*100ov, joka 3spu II+ 10p.
7. 100ve
8. St 4*25ov V + verra takaisin
Yht. 3.200

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



5.treeni

1. 500ve
2. 4*200vu, su, vu, ru II 15p.
3. 100ve
4. 6*100vu II, III 20-30p.
5. 200ve
6. Pot. 8*75 (50ru II + 25pu / vu III) 10p.
7. 100ve
8. St 4*25ov V + verraten takaisin
Yht. 3.100

6.treeni

1. 600 ve
2. 4*200 2vu, 2su II 15p.
3. Vet. 2*400vu (200II + 200III) 30-40p.
4. 200 ve
5. 6*100sku II 10p.
6. Pot. 2*100ru, vu III 20p.
7. 200ve Yht. 3.400

8.treeni

1. 500ve
2. 2*300 1(4*100 sku), 2(joka 50 eri lajia) II 15p.
3. 100ve
4. 2(50oma 1 III, 100ov II, 200oma 1 III, 100ov II, 50oma 1 III)
5. 200ve
6. Pot. räp. 200su (3-5 delffria käännöksessä) II+
7. Vet. 4*100ov II+ 15p.
8. 100ve Yht. 3.100

9.treeni

1. 600ve
2. 4*150 (100sku + 50ov) > käännökset lajin vaihtuessa II 15p.
3. 100ve
4. Pot. räp. 12*50pu, vu (12-15m sukeltaen + 35m pinnalla potkien) II 10p.
5. 100ve
6. 12*25vu III 15p. (pidä tekniikka rentona)
7. 100ve
8. Läp. 6*100 3su, 3ru II+ 15p.
9. 100 ve Yht. 3.100

PK-VK = perus- ja vauhtikestävyys treenejä

10.9.2017

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



10.treeni

1. 500ve
2. 5*200 1(100sku+vu), 2(vu), 3(100sku+su), 4(ru), 5(100sku+pu) II 15p.
3. 100ve
4. Pot. räp. 8*75 2spu, 2kvu, 2kpu, 2ov II+ 15p.
6. Pullari 4*100vu II+ 10p.
7. 100ve Yht. 2.700