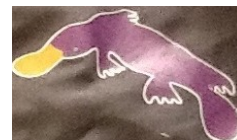


Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



1.treeni

1. 600ve
2. 5\*100 su, ru, vu, 2sku I+ 10p.
3. 100ve
4. Pot. 300sku II
5. 100ve
6. 12\*50 3 jokaista (25 trilli + 25 uinti) II 10p.
7. 100ve
8. 4\*25ov (rennosti kovaa) 20p. Yht. 2.400

2.treeni

1. 600ve
2. 3\*200 vu, su, ru II 10p.
3. 100ve
4. Pot. 4\*100 pu, su, ru, vu II 10p.
5. 100ve
6. 6\*75ov (25 normi + 25 pää pinnalla uinti + 25 normi) I+ 10p.
7. 100ve
8. 4\*25ov (rennosti kovaa) 20p. Yht. 2.450

3.treeni

1. 600ve
2. 12\*75 (50+25) => 4(pusu), 4(suru), 4(ruvu) II 15p.
3. 100ve
4. Pullari 2\*200vu II 15p.
5. 100ve
6. Pot. 100ru, 200pu, 100ru I+ 15p.
7. 100ve
8. 4\*25ov (rennosti kovaa) 20p. Yht. 2.700

4.treeni

1. 600ve
2. 50pu, 100su, 200ru, 100su, 50pu I+ 10p.
3. 100ve
4. Pot. 2\*200pu, su II 15p.
5. 100ve
6. Pullari 100 vu, 200 su, 100 vu I+ 10p.
7. 100 ve
8. Röp. uintia 2\*200pu 1) kakkospotku, 2) ote veteen II 20p.
9. 100ve
10. 4\*25ov (rennosti kovaa) 20p. Yht. 2.800

5.treeni

1. 600ve
2. Vet. 3\*200 su, vu, ru, vu, sku, vu II+ 15p.
3. 100 ve

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



4. 4\*100 3ov, oma 1, 3ov, oma 1 II 10p. (hyvän uinti asennon hakua)
5. 100 ve
6. Pot. räp. 400vu, pu II+ 15p.
7. 100 ve
8. 8\*75 6(ov), 6(sku) II 10p. (käännökset, otteen hakua)
9. 100 ve Yht. 3.000

#### 6.treeni

1. 600ve
2. 3\*200sku II 10p.
3. 100ve
4. Pot. 4\*100vu II 10p.
5. 100ve
6. Pullari 2\*400ov II 15p.
7. 100ve
8. Röp. uintia 2\*200ru 1) liu'ussa levitys, 2) liuku pinnalla 20p.
9. 100 ve
10. 4\*25ov (rennosti kovaa) 20p. Yht. 3.300

#### 7.treeni

1. 600ve
2. Röp. 3\*200su tekniikkaa 1(ote veteen), 2(käden kulma), 3(hartiakierto) II
3. 100ve
4. 2\*400vu (pu lipuilta - käännös - 10m ulos => käännökseen meno ja ulostulo) II 20p.
5. 100ve
6. Pot. 10\*50 2 norppa, 2 kädet edessä, 2spu, 2kpu, 2 sukeltaen II 15p.
7. 100ve Yht. 2.900

#### 8.treeni

1. 600ve
2. Röp. 3\*300vu tekniikkaa 1(ote veteen tahdistuen), 2(hartiakierto), 3(nyrkki-1sormi-2sormi-3-4-5-nyrkki) II+ 20p.
3. 100ve
4. Pot. 6\*100su 1(ksu => hartiakierto), 2(oikea jalka + vasen jalka), 3(normi), 4(joka viides potku on räväkkä), 5(koukussa + suorana => vartalon hallinta), 6(normi)
5. 100ve
6. 12\*25su II+ 5-10p.
7. 100ve Yht. 2.700

#### 9.treeni

1. 600ve
2. 2(400 + pot. 200 + vet. 200)ov => yksi setti on samaa lajia II 15p.
3. 100ve
4. 4\*25pu, su III 15p.
5. 100ve

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



6. 4\*200 1) 50III + 150II, 2) 50II + 50III + 100II, 3)100II + 50III + 50II, 4)150II + 50III  
30p. => kunnolliset käännökset
7. 100ve Yht. 3.400

10.treeni

1. 600ve
2. Röp. 6\*100ru tekniikkaa 1-2(levitys), 3-4(liuku eteenpäin), 5-6(ote veteen => 3 oikea + 2 normi + 3 vasen) II+ 15p.
3. 100ve
4. 4\*25ru V 20p.
5. 100ve
6. Pot. 8\*75 ru 1(kädet alhaalla), 2(kädet edessä), 3(2 pinnalla + 3 sukeltaen),  
4(toinen jalka tekee potkun), 5(veden poljenta), 6(sukeltaen), 7-8(normi) II  
10p.
7. 100ve
8. 3\*200ov (käännös tehdään ru IV) II+ 15p.
9. 100ve
- 10.4\*25ov (rennosti kovaa) 20p. Yht. 3.000