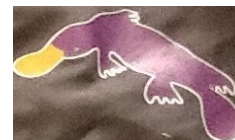


Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



1.treeni

1. 400ve
2. Vet. 3*200su, vu, sku II+ 15p.
3. 100ve
4. 6*100 3ov, oma 1, 3ov, oma 1 II 10p.
5. 100ve
6. Pot. räp. 2*300vu, pu II+ 15p.
7. 100ve
8. 8*75 4ov, 4sku II 10p.
9. 100ve Yht. 3.200

2.treeni

1. 400ve
2. Pot. räp. 3*100 spu, su, kvu II+ 15p.
3. 100ve
4. 6*100 3ov, 3vu II 10p.
5. 100ve
6. Vet. 2*200vu, su II+ 15p.
7. 100ve
8. 4*200 vu, ru, vu, su II 15p.
9. 100ve Yht. 2.900

3.treeni

1. 400ve
2. 3*200ru, su, vu II 15p.
3. 100ve
4. Vet. 2*100ov, 4*50su, 2*100ov, 4*50ru/pu II 10p.
5. 100ve
6. 4*100ov (75II + 25 reippaasti) 10p.
7. 100ve
8. Pot. 300sku II+
9. 100ve Yht. 2.900

4.treeni

1. 400ve
2. Vet. 8*100 joka 3 oma 1 II 10p.
3. 100ve
4. 200su + 400vu + 6*50ru) II 15p.
5. 100ve
6. Pot. 2*200ru, sku II+ 15p.
7. 100ve
8. 4*150vu, su, ru, vu (50uintia + 50trilli + 50uintia) II10p.
9. 100ve Yht. 3.500

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



5.treeni

1. 400ve
2. Pot. räp. 6*100ov II+ 10p.
3. 100ve
4. 4*200su, 2vu, ru II 15p.
5. 100ve
6. Vet. 3*300ov II+ 15-20p.
7. 100ve
8. 6*50vu kiristäen 20p.
9. 100ve Yht. 3.400

6.treeni

1. 400ve
2. Räpylä uintia 3*100pu 1(kakkospotku), 2(kädet – kaula lähimpänä toisiaan), 3(uinti pysyy pinnalla) II 15-20p.
3. 100ve
4. Vet. 4*50pu, 100ov, 3*50pu, 100ov, 2*50pu, 100ov, 50pu II 15p.
5. 100ve
6. Pot. räp. 200pu, 100spu, 200kpu, 100norppa II+ 15p.
7. 100ve Yht. 2.400

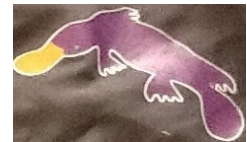
7.treeni

1. 400ve
2. Räpylä uintia 2*200su 1(kädet eivät mene pään taakse ristiin), 2(käden kulma veden alla) II 15-20p.
3. 100ve
4. Vet. 6*100 2su, ov, 2su, ov II+ 15p.
5. 100ve
6. Pot. (räp.) 6*100su 2(kädet koukussa), 2(kädet vartalon vieressä), 2(toinen suorana & toinen vartalon vieressä) II+ 10p.
7. 100ve Yht. 2.300

8.treeni

1. 400ve
2. Räpylä uintia 4*150ru 1(käsien nopea palautus eteen), 2(käsien levitys liu'ussa), 3(potku loppuun asti), 4(uinti suuntautuu eteenpäin) II 15-20p.
3. 100ve
4. Vet. 2*200 1(25 ru + 50 ov + 25 ru), 2(50 ru + 50 ov) II 10p.
5. 100ve
6. Pot. 200 II, 50 kiristäen, 2*100 II, 50 kiritäen ru 10-15p.
7. 100ve Yht. 2.200

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



9.treeni

1. 400ve
2. Räpylä uintia 3*300vu 1(veto suoraan taaksepäin), 2(vartalon kierto), 3(katse kohti pohjaa & hengitys takaviistoon) II 15p.
3. 100ve
4. Vet. 4*150vu (100II + 50 kiristäen) 15p.
5. 100ve
6. Pot. räp. 150norppa, 200kvu, 400vu, 200sculling, 150toinen käsi edessä & toinen alhaalla II+ 15p.
7. 100ve Yht. 3.300

10.treeni

1. 400ve
2. Pot. Räp. 2*400sku ru = spu II+ 15p.
3. 100ve
4. 6*50 2(pusu), 2(suru), 2(ruvu) II 10p.
5. 100ve
6. Vet. 3*300vu, ov, su II 15p.
7. 100ve Yht. 2.700