

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



1.treeni

1. 200(50vu + 25su kahdella kädellä + 50vu + 25su 2*käsi + 50vu) + 200(50ru potkut selällään + 25 sculling + 50ru potkus selältäään + 25 sculling + 50ru potkut selältäään) II 10p.
2. Räpylä uintia 2(125vu > 2-4 delffaria käännöksen jälkeen + 75su + 25vu sukeltaen + 200vu > 50su + 50ru vu potkut + 100vu) li 15p.
3. 100ve
4. 4(3*25) 1+3ov setti II ja 2+4vu setti III 10p.
5. 100ve
6. Vet. 200ov II
7. 100ve
8. 2(12,5 sukellus + 12,5vu V + 10*delffaria syvässä päässä pystyasennossa kädet rinnalla + 25vu V + 8*nousu reunalle EI ponnisteta pohjasta + 25vu V + 10*delffaria syvässä päässä pystyasennossa + 25vu V) 2'p.
9. 100-200ve Yht. 2.550

2.treeni

1. 400ve
2. Pot. räp. 4*100ov 1+3(vähintään 25pu), 2+4(vähintään 50pu) 15p.
3. 50ve
4. 12*50 (25 trilli + 25 uintia) > 2*myyrää, 2*tarzan, 2*kainalo kosketus, 2*nyrkki-1sormi-2sorMEA..., 2*pu potkut + vu vedot, 2* 4vu + 3su
5. 50ve
6. Räpylä uintia 2*50pu yhdellä kädellä + 2*50spu + 2*50pu
7. 100ve Yht. 1.900

3.treeni

1. 400ve
2. Räpylöillä ilman lautaa 16*25 pu(kädet edessä, vartalon vieressä), vu(kvuu, norppa), pu(pää johtaa liikettä, kpu), vu(popov, kädet edessä)
3. 100ve
4. Räpylä uintia 8*25vu V 20p.
5. 100ve
6. 8*50 oma 1 pu(lantion, alaselän käyttö ja 2 potkun suunta alaviistoon), ru(potku ei liian kapea, sääarten käyttö ja lopputyöntö nilkoilla), vu(pakarot ja polvet, nilkat vain pinnalle)
7. 100ve
8. 8*25vu V 20p.
9. 100ve Yht. 1.900