

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja

1.treeni

1. 400ve
2. 6*100su, su, vu, ru, vu, sku II 10p.
3. Pot. 4*50pu, su, ru, vu II 10p.
4. 100ve
5. Pullari 3*150 (100vu + 50ov ei vu) II 15p.
6. 4*25vu kovaa ja rennosti 20p.
7. 50ve Yht. 1.900

2.treeni

1. 500ve
2. 3*300su, ru, vu II 15p.
3. 100ve
4. Pot. 4*100pu, su, ru, vu I+ 10p.
5. 100ve
6. Räpylä uintia 600vu
7. 4*25ru kovaa ja rennosti 20p.
8. 100ve Yht. 2.800

3.treeni

1. 400ve
2. 5*100ru, su, ru, vu,ru II 10p.
3. 2*25vu IV 20p. > rentous ja tekniikka
4. 50ve
5. Pot. räp. 300spu II+
6. 2*25vu IV 20p. > rentous ja tekniikka
7. 50ve
8. Läpät 2*125ov II 10p.
9. 2*25vu IV 20p. > rentous ja tekniikka
10. 100ve Yht. 1.800

4.treeni

1. 500ve
2. Läpät 8*25vu, ru II 15p.
3. 100ve
4. Rikottuna 4*50 2(25pu + 25su), 2(25ru + 25vu) II/V 15p. > rentous uintiin
5. 100ve
6. Pot. ilman lauttaa 8*25sku (5-10m delffarit sukeltaen + 15-20m pinnalla) II 15p.
7. 100ve Yht. 1.400

5.treeni

1. 400ve
2. 40*50ov 10(25 trilli + 25 uintia), 10(pot. 25 + 25 uintia), 10(uintia), 10(5-10 sukeltaen + 40-45 uintia) II 10p.
3. 100ve Yht. 2.500

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja

6.treeni

1. 500ve
2. Pot. 12*25vu II 10p.
3. 50ve
4. Vet. 12*100vu, ov II 15p. > vetopituus
5. 100ve
6. Pot. 12*25ru II 10p.
7. 50ve Yht. 2.500

7.treeni

1. 400ve
2. Vet. 8*50vu II 10p. > veto lavasta
7*50su II 10p. > hartiakierto
100ve
3. Pot. 6*50sru II 10p. > lantion käyttö
5*50ru II 10p. > käsien nopea palauttaminen eteen
100ve
4. Lämp. 4*50vu II 10p. > ote vedestä
3*50su II 10p. > lopputyöntö
100ve
5. Rämpylä uintia 2*50pu II 10p. > uinti pysyy pinnalla
1*50ru II 10p. > liuku
100ve Yht. 2.600

8.treeni

1. 500ve
2. Rämpylä uintia 3*500vu, ov, su II+ 15p.
3. 100ve
4. 4*75ov (25trilli + 25 uinti + 25 potkut ilman lautaa) II 10p.
5. 100ve
6. Lämpät ja räpylät 3*200 1(su veto + pu potku), 2(ru veto + vu potku), 3(vu veto + pu potku) II+ 15p.
7. 100ve Yht. 3.200

9.treeni

1. 600ve
2. 20*25ov II, V 20p. > rentous ja oikea tekniikka
3. 200ve Yht. 1.300

10.treeni

1. 400ve
2. 10*200 1(pullari ov), 2(vu), 1(potkuja ov), 2(ru), 1(vetoja ov), 2(vusu), 1(pot. Rämp. ov) II 15p.
3. 100ve Yht. 2.500