

**Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja**

1.treeni

1. 400ve
2. Pot. 3\*100vu, su, pu/ru II 10p.
3. 100ve
4. 6\*100vu III 30p. > ennätys +20sek
5. 200ve
6. Vet. 4\*200ov II+ 15p.
7. 100ve Yht. 2.500

2.treeni

1. 400ve
2. 12\*50 3vu, 6ru, 3su II 10p. + 4\*50vu III 1'-1'30 lähdöllä
3. 100ve
4. Pot. 300ov II + pot. 2\*50vu III 20p.
5. 100ve
6. Vet. 4\*100ov II 10p. + läp. 4\*50vu III 1'-1'30 lähdöllä
7. 200ve Yht. 2.600

3.treeni

1. 400ve
2. 2\*300vu, ru II 20p. + 200ov III
3. 200ve
4. Vet. 10\*50ov II 10-15p.
5. 100ve
6. Pot. räp. 3\*100pu, spu, su II 10p. + pot. räp. 200vu III
7. 200ve Yht. 2.700

4.treeni

1. 400ve
2. Vet. 8\*75ov (50II + 25III) 15p.
3. 100ve
4. 6\*100sku II 10p.
5. 100ve
6. Pot. 4\*125ov (100II + 25III) 15p.
7. 100ve Yht. 2.400

5.treeni

1. 400ve
2. 2\*400ru, vu II 15p. + 4\*50ov III 20p.
3. 100ve
4. Pot. 2\*200sku ru II 15p.
5. 100ve
6. Vet. 600ov II joka kolmas 25III
7. 100ve Yht. 2.700

**Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja**

6.treeni

1. 500ve
2. 3\*200vu 1(II), 2(III), 3(II) 15-20p.
3. 100ve
4. Pullari 2\*400ov II
5. 100ve
6. Pot. 4\*100sku III 20-30p.
7. 200ve Yht. 2.700

7.treeni

1. 500ve
2. 8\*300ov 1(uintia), 2(potkuja), 3(vetoja), 4(räpylä uintia), 5(läpät), 6(potkut räpylät), 7(uintia), 8(50uinti + 50trilli) II+ 20p. > jokaisen 100m viimeinen 25m III
3. 100ve Yht. 3.000

8.treeni

1. 500ve
2. Pot. 8\*25 oma 1 III 30p.
3. 200ve
4. Läpät 8\*25 oma 1 III 30p.
5. 200ve
6. 8\*25 oma 1 III 30p.
7. 200ve Yht. 1.700

9.treeni

1. 500ve
2. Pot. räp. 600vu II+
3. 4\*100vu III 20-30p. >ennätys +20sek
4. 200ve
5. Vet. 3\*200ov II 15p.
6. 100ve
7. Räpylä uintia 8\*50vu III 1'-1'15"lähtö
8. 200ve Yht. 3.000

10.treeni

1. 500ve
2. Vet. 6\*100ov 2(75II + 25III), 2(50II + 50III), 2(25II + 75III) 20p.
3. 100ve
4. 2\*400vu 1(II), 2(III) 20p.
5. 200ve
6. Pot. 2\*200ru II
7. 100ve Yht. 2.700