

1.treeni

1. 400ve
2. Röp. uintia 5*100 / 5*200 sku(pintaautuminen), ru(vartalon käyttö), sku(lopputyönöt), ru(liu'utus), sku(vartalon käyttö) II 15p.
3. 100ve
4. 6*100 sku(pintaan tulo), pu(katse eteenpäin ja veto suoraan taakse), sku(sukellukset käännöksen jälkeen), su(veto lavasta ja lopputyöntö), sku(käännökset), ru(vedon ja potkun ajoitus) II 15p.
5. 100ve
6. Pot. 2*300 ru(voima sääristä ja loppupotku), pu(kakkospotkun tehostaminen) II+ 15p.
7. 100ve Yht. 2.400 / 2.900

2.treeni

1. 400ve
2. 4*400 ov II+ 15p. (100 uintia + 50 trilli + 100 uintia + 50 potkut + 100 uintia)
3. 100ve
4. Rämpylä uintia 3*300pu (25 potkut + 100 uintia + 25 trilli), su(50 trilli + 25 sukeltaen + 50 uinti + 25 sukeltaen), vu(25 sukeltaen + 50 trilli + 75 uintia) II+ 15p.
5. 100ve Yht. 3.100

3.treeni = hengitysharjoitus

1. 400ve
2. 8*100vu / 8*50 II 10p. (hengitys joka 3)
3. 50ve
4. 6*100vu / 6*50 II 10p. (hengitys joka 3/5)
5. 50ve
6. 4*100vu II 10p. (hengitys joka 5)
7. 50ve
8. 2*100vu II 10p. (hengitys joka 5/7)
9. 50ve
10. 100vu II (mahdollisimman vähällä hengittämisellä)
11. 100ve Yht. 2.800 / 2.100

4.treeni

1. 400ve
2. 3*4*100 1(vet. oma 1 + oma 2) = ote veteen, 2(uintia vu + oma 1) = hartiakierto, 3(potkut sku + uinti sku) = käännökset II 10p.
3. 100ve
4. Rämpylä uintia 12*50pu, ov II 10p. (delffarit käännöksissä)
5. 100ve Yht. 2.400

5.treeni = perhosuinnin tekniikkaharjoitus

1. 400ve
2. Pot. 8*25 2(sukeltamalla delfiiniä), 2(oikea-keski-vasen), 2(laudalla: hento – kova), 2(10m sukellus – 15m norppaa)
3. 100ve
4. Rämpylä uintia 8*50 1(yhdellä kädellä), 2(vasen – 2 normi – oikea), 3(nyrkki – 1 sormi – 2 sormea...), 4(normi), 5(3 potkua sukelt. + 2 normi), 6(vu pot. + pu veto), 7(2 potkua kädet suorana + normi), 8(normi)
5. 100ve Yht. 1.200

6.treeni = selkäuinnin tekniikkaharjoitus

1. 400ve
2. Pot. 4*100 1(kädet vartalon vierellä), 2(pää pysyy paikallaan, mutta vartalo kääntyy oikealta – vasemmalle), 3(kädet koukussa kyynärvarresta – kädet suoriksi kohti kattoa – koukkuun), 4(toinen käsi vartalon vieressä ja toinen vartalon jatkeena) II 15p.
3. Vartalon hallintaa 12*25 1-2(potkut kädet vartalon vieressä), 3-4(kädet koukussa kyynärvarresta – suoraksi ylös), 5-6(potkut kädet vartalon vieressä – olkapää kohti kattoa vuorotellen), 7(normi uintia) 8-9(käsi ylös – alas – normi veto) 10-11(2*alkuveto – koko veto), 12(normi uintia)
4. 50ve
5. Trillit 6*50 1(su veto – pu potku), 2(4veto su – 3veto vu), 3(su veto – ru potku), 4(pää pystyssä uintia), 5(popov selältään), 6(normi)
6. 50ve
7. Delffarit lähdössä 4*25 1(ponnistus – 3 delffaria), 2(ponnistus – 4 delffaria), 3(ponnistus – liuku – 5 delffaria – su potkut), 4(ponnistus – liuku – 5-7 delffaria – su potkut – uintia V)
8. 100ve Yht. 1.700

7.treeni = rinta- ja perhosuinnin tekniikkaharjoitus

1. 400ve
2. Räpylä uintia 6*100 / 6*50 pu(kakkospotku, katse eteenpäin, uinti pinnalla), ru(liuku, potkun ajoitus, ote veteen) II 15p.
3. Läpät 8*25pu II 15p.
4. 100ve
5. 12*75 2(25 trilli + 25 uintia + 25 potkut), 2(25 sukeltaen + 25 uintia + 25 trilli), 2(25 trilli + 50 uintia) II 10p. => molempia lajeja kuusi
6. Läpät 8*25ru II 15p.
7. 100ve
8. Pot. 2*200ru, pu II 15p.
9. 100ve Yht. 3.000 / 2.700

8.treeni = vapari- ja selkäuinnin tekniikkaharjoitus

1. 400ve
2. Räpylä uintia 4*200 / 4*100 vu(ote veteen, veto lavasta), su(hartiakierto, veto ei pään taakse) II 15p.
3. Läpät 8*25su II 15p.
4. 100ve
5. 6*150 1(50 potkuja + 50 uintia + 50 trilli), 1(75 trilli + 75 uintia), 1(25 sukeltaen + 50 uintia + 25 trilli + 50 uintia) II 15p. > molempia lajeja kolme
6. Läpät 8*25vu II 15p.
7. 100ve
8. Pot. 10*50su, vu II 10p.
9. 100ve Yht. 3.300 / 2.900

9.treeni = perhosuinnin tekniikkaharjoitus

1. 400ve
2. Räpylä uintia 600pu (100 yhdellä kädellä + 100 uintia + 100 kolmella potkulla + 100 uintia + 100 1-2-1 + 100 uintia) II
3. 100ve
4. Pullari 4*100 1(uinti asento), 2(katse eteenpäin), 3(vedon suunta), 4(vartalon liike) II 10p.
5. 100ve
6. Pot. 20*25 5(ilman lautta), 5(spu), 5(kpu), 5(laudalla) II 10p.
7. 100ve Yht. 2.200

10.treeni = selkäuinnin tekniikkaharjoitus

1. 400ve
2. Räpylä uintia 400 (voima lavasta = 25 trilli + 50 uintia + 25 trilli), 200(kädet ei ristiin pään taakse), 100(lopputyöntö) II 15p.
3. 100ve
4. Pot. 8*50 2(kädet vartalon vieressä = hartiakierto), 2(kädet koukussa), 2(lauta polvien päällä), 2(normi) II 10p.
5. 100ve
6. Vet. 3*200 (lopputyöntö), (vedon kulma), (veto lavasta) II 15p.
7. 100ve Yht. 2.400

11.treeni = rintauinnin tekniikkaharjoitus

1. 400ve
2. Räpylä uintia 2*300 (läpi vedot käänöksissä), (rytmitys) II 15p.
3. 100ve
4. Vet. 2*200 1(vedon leveys), 2(liu'utus) II 15p.
5. 100ve
6. Pot. 300 (voima sääristä ja potkun suunta) II
7. 100ve Yht. 2.000

12.treeni = vapaauinnin tekniikkaharjoitus

1. 400ve
2. Räpylä uintia 800 (200 uintia + 100 tahdistaan + 200 uintia + 100 tarzan + 200 uintia) II
3. 100ve
4. Pot. 8*75 2(ilman lautta), 2(kv), 2(laudalla), 2(25 norppa + 50 toinen käsi edessä) II 10p.
5. 100ve
6. Vet. 4*150 1(vetopituus), 2(haibox), 3(lopputyöntö), 4(hartiakierto) II 15p.
7. 100ve Yht. 2.700