

## Tekniikka treenejä

### 1.treeni

1. 400ve
2. 6\*50ov (25 uintia + 25 trilli) II 10p.
3. 100ve
4. Vet. 2\*150vu (veto pituus) + 2\*125su (vedon kulma) + 1\*75sku (uinti pysyy pinnalla) + 2\*50ru (ote veteen) II 10p.
5. 100ve
6. Räpylä uintia 12\*50 II 10p.  
pu = 2(3 vetoa oikea + 2 normi + 3 vetoa vasen), 2(2 normi + 3 potkua sukeltaen), 2(3 potkua veden aikana)  
vu = 2(palautuksessa käsi koskettaa alaselkää), 2(sculling), 2(käsi sivulla ja toinen tekee vedon)  
100ve
7. Pot. 300ov II
8. 100ve Yht. 2.800

### 2.treeni

1. 400ve
2. 100ru + 2\*50su + 100vu + 2\*50pu II 10p.
3. 100ve
4. Räpylä uintia 12\*50 II 10p.  
su = 2(triplescoop: toinen käsi alhaalla – 2 normaalia vetoa, mutta toisella käden vaihto), 2(ranteet koukussa), 2(alku veto tuplana)  
ru = 2(triple pull: 2 vet pää pinnalla + 1 normi + pitkä liuku), 2(Yx + 2: 1 normi + 2 pot.), 2(2 oikea + normi + 2 vasen)
5. 100ve
6. Vet. 3(200 vu + 100 su/ru/sku) II 10p.
7. 100ve Yht. 2.600

### 3.treeni

1. 400ve
2. 2\*75pu + 100ov + 4\*75su + 100ov + 2\*75ru + 100ov + 4\*75vu II 10p.
3. 100ve
4. Tekniikkaa 8\*50 ru(veto suuntautuu taaksepäin, vrt pepe), vu(veto kämmen johteisesti), su(veto tarpeeksi lähelle pintaa), vu(korkesa kyynärpää heti vedon alussa), pu(kädet lähtee suoraan taaksepäin), vu(veto lähtee lavasta), ru(läpiveto ja pintaautuminen), vu(pään asento hengitettäessä)
5. 100ve
6. 8\*25vu 1-2(hengitys jokaisella), 3-4(hengitys joka 3), 5-6(hengitys joka 5), 7-8(hengittämättä) 15p.
7. 100ve Yht. 2.700

### 4.treeni

1. 1000ve
2. Trillit 20\*25sku
3. 100ve
4. Räpylä ja läppä ristikkäiset raajat 4\*150vu, su II 10p.
5. 100ve Yht. 2.300

5.treeni

1. 400ve
2. Räpylä uintia 6\*100vu (25 trilli + 75 uintia) II+ 15p.
3. 100ve
4. Pullarilla 8\*75vu 2(voima lähtee lavasta), 2(kämmen johtaa vetoa), 2(korkea kyynärpää), 2(lopputyöntö) II 10p.
5. 100ve
6. Pot. Ilman lautaa 12\*25vu 3(kvu), 3(popov), 3(normi), 3(kädet vartalon vieressä)
7. 100ve
8. Räpylät ja läpät 3\*200vu 1(hybox), 2(hengitys joka 5), 3(hengitys joka 7) II+ 15p.
9. 100ve Yht. 2.900

6.treeni

1. 300ve
2. Trillit 40\*50 II 5-10p.  
perhonen (yhdellä kädellä, kolme potkua sukeltaen, 1-2-1, ru-potku, 3 potkua kyljeltään – normi – 3 potkua kyljeltään, vu-potku, kolme potkua vedon aikana, nyrkki-1-2-3-4-5-nyrkki, spu, 2-1-2) seläri (koukku-suora, tahdistaan, ranne koukussa, käsi veteen sivulta, alkuveto tuplana, kädet samaan aikaan, pu-potku, käsi ylös-alas-veto, otsa kosketus, T-asento)  
rinuli (1-2-1, kolme potkua-veto, nyrkki-1-2-3-4-5-nyrkki, pu-potku, veto pinnalla, yhdellä kädellä, sru, vu-potku, kaksi potkua sukeltaen, kantapää kämmeneen)  
vapari (myyrä, tahdistaan, popov, tarzan, nyrkki-1-2-3-4-5-nyrkki, ranne pinnan alla, peukku reiteen, norppa, 4vu-3su, alkuveto-palautus eteen veden alla-normi)
3. 100ve Yht. 2.400

7.treeni

1. 400ve
2. Räpyläuintia 6\*200 II 15p.  
pu(25 pot. + 50 uintia + 75 yhdellä kädellä + 25 pot. + 50 1-2-3 + 75 uintia)  
su(50 tahdistaan + 75 uintia + 50 ranne koukussa + 75 uintia + 50 alkuveto tuplana)  
ov  
ru(50 trilli + 100 uintia + 50 pot. + 100 uintia)  
vu(25 uintia + 75 popov + 50 uintia + 50 norppa + 75 uintia + 25 tahdistaan)  
ov
3. 100ve
4. Pullari 4\*100ov II
5. 100ve Yht. 2.200

8.treeni

1. 400ve
2. 10\*100ov 2(läpät), 3(räpylä uintia), 2(uintia), 3(pullari), 2(25 trilli + 75 uintia), 3(räpylät + läpät), 2(25 potkuja + 50 uintia + 25 trilli), 3(pot. räp.) II 10p.
3. 100ve
4. 12\*50sku (25 trilli + 25 uintia) II 10p.
5. 100ve Yht. 2.200