

Harjoitteluohjelma keskikuntoiselle Sukeltajakoulun fyysisiin valintakokeisiin

Fyysisen toimintakyvyn sektori yhdessä sukeltajakoulun kanssa on räätälöinyt ohjeet ja 28 viikon esimerkkiohjelman kehittämään kestävyyttä ja voimaa sukeltajakoulun valintakokeita varten. Ohjeet on suunniteltu tukemaan jokaista, joka haluaa kehittää kuntoa läpäistäkseen sukeltajakoulun fyysiset valintakokeet. Ohjeet sisältävät tietoa siitä, kuinka valmistautua ja harjoitella oikein sukeltajakoulun fyysisiä valintakokeita varten. 28 viikon harjoitusohjelma auttaa keskikuntoista harjoittelemaan oikein ja tehokkaasti minimoiden loukkaantumiseriskit.

Suurin osa sydämen ja verisuoniston kestävyys- ja voimaharjoittelusta tulisi keskittyä juoksuun ja uintiin. Painopiste voimaominaisuuksien harjoittelussa tulisi olla optimaalisen maksimivoiman ja lihaskestävyuden saavuttamisessa erityisenä painopisteenä leuanvedot, penkkipunnerrus, istumaan nousut ja vauhditon pituus. Kaikki edellä mainitut liikkeet tulee suorittaa hyväksytysti läpäistäkseen fyysiset valintakokeet. Voit monipuolistaa harjoittelua esimerkiksi joukkuepeleissä, pallopeleissä, pyöräillen, soutaen ja hiihtäen. Harjoittele saavuttaaksesi paras mahdollinen kunto valintakokeita varten kestävyudessa, voimassa ja liikkuvuudessa. Tee töitä kehittääksesi niitä ominaisuuksia, joihin et ole tyytyväinen.

Harjoittelu

Ydinasiat

1. Harjoittele oikeilla tekniikoilla. Järjestä tarvittaessa valmennusta koulutetuilta valmentajilta ja ohjaajilta. Liity esim. uinnin tekniikkaryhmään tai juoksutekniikkaryhmään. Monet seurat järjestävät aikuisille suunnattuja kursseja, hyödynnä oman asuinalueesi mahdollisuuksia.
2. Kehitä koko vartaloa ja pidä erityisesti tukilihakset kunnossa.
3. Harjoittelu tulee olla säännöllistä, nousujohteista ja suunniteltua. Kehittyminen vaatii toistuvia uusia ärsykeitä ja kehittyminen tapahtuu palautumisen kautta. Tavoitteet tulee asettaa sukeltajakoulun fyysisten valintakokeiden vaatimuksiin.

Viikkorytmitys:

2-3 peruskestävyys- ja voimaharjoitusta juoksussa ja/tai uinnissa
1 intervalliharjoitus juoksussa ja/tai uinnissa
1 kovatehoinen yhtäjaksoinen harjoitus juoksussa ja/tai uinnissa
2-4 voimaharjoitusta
liikkuvuus- ja voimaharjoitteita
tekniikkaharjoitteet juoksuun ja uintiin
valinnaisia harjoitteita monipuolistamaan harjoittelua

28 viikon esimerkkiohjelma

28 viikon harjoitusohjelma on jaettu kahteen peruskuntojaksoon, joiden välissä on voima ja nopeuspainotteinen neljän viikon jakso.

28 viikon esimerkkiohjelma on viikkorytmitetty 3:1, niin että jokaista kolmen viikon harjoittelua seuraa yksi kevennetty viikko. Peruskuntojaksojen sisälle on ohjelmoitu juoksu ja uintipainotteiset neljän viikon jaksot, jotka vuorottelevat.

Erityishuomioita

Juoksu

1. Juokse erilaisilla alustoilla; metsäreiteillä, poluilla, hiekkateillä, pururadoilla, asfaltilla, mäkisessä maastossa ja tasaisella alustalla. Sisällytä harjoituksiin tekniikkaharjoituksia esimerkiksi osana verryttelyä.

Uinti

1. Sisällytä harjoitteluun myös tekniikkaa ja potkuja. Kehitä erityisesti krooliuintia, mutta pidä uinnit monipuolisina harjoittelemalla myös muita uintityylejä. Harjoittele myös volttikäännös sujuvoittaaksesi uintiharjoittelua ja nopeuttaaksesi 200 m uintiaikaa.
2. Kun harjoittelet välineillä (kuten lättäreillä tai räpylöillä), kiinnitä erityishuomio tekniikkaan. Et halua aiheuttaa rasitusvammoja olkapäihin, polviin tai nilkkoihin.

Valintakoeharjoittelu

Itse valintakokeet on hyvä harjoitella ennen varsinaisiin pääsykokeisiin osallistumista. Kahdesta neljään välitestin ja säännöllisen harjoittelun jälkeen sinulla tulisi olla kuva siitä, miten valmis olet itse pääsykokeisiin. Valintakokeiden harjoittelua edeltävänä päivänä on hyvä pitää pari päivää kevennettynä ja muistaa syödä ja juoda hyvin. Myös pari päivää välitestien jälkeen on hyvä harjoitella kevyemmin. Tee testit samana päivänä, mutta syö ja juo hyvin myös testipäivänä.

Valintakoeharjoittelupäivä:

1. Juokse 12 min tasaisella vauhdilla, tasaisella alustalla lähellä anaerobista kynnystä (yksilöllinen, mutta keskimäärin syke välillä 170 – 180 lyöntiä minuutissa)
2. Tee penkkipunnerrustesti: maksimitoistot 50 kg levytangolla
3. Tee leuanvetotesti: tee maksimitoistot yhdellä suorituksella
4. Tee vatsalihastesti: tee 60 sekunnin aikana niin monta istumaan nousua, kuin kerkeät
5. juokse 15 km vauhtikestävyysalueella
6. ui 200 m niin nopeasti kuin pystyt

ÄLÄ HARJOITTELE PITUUS-SUKELLUKSIA TAI HENGENPIDÄTYSTÄ KOSKAAN YKSIN!

28 VIIKON ESIMERKKIHARJOITUSOHJELMA: TUNNIT, LAJIT JA TEHOT

viikko (kalenteri- viikko)	tunnit	kerrat	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1 (7)	5	5	juoksu PK +voima	uinti PK	juoksu VK	lepo ja huolto	voima	juoksu PK	lepo ja huolto
2 (8)	5,25	5	juoksu PK +voima	uinti PK	juoksu VK	lepo ja huolto	voima	juoksu PK	lepo ja huolto
3 (9)	5,5	5	juoksu PK +voima	uinti PK	juoksu VK	lepo ja huolto	kevyt voima/ verryttely ä	1.testipä ivä	lepo ja huolto
4 (10) kevyt	4	5	juoksu PK +voima	uinti PK	juoksu VK	lepo ja huolto	voima	juoksu PK	lepo ja huolto
5 (11)	5,5	6	uinti PK +voima	juoksu PK	voima+ uinti VK	lepo ja huolto	voima	uinti PK	PK
6 (12)	6	6	uinti PK +voima	juoksu	uinti VK	lepo ja huolto	voima	uinti PK	matala PK
7 (13)	6,5	6	uinti PK +voima	juoksu	uinti VK	lepo ja huolto	voima	uinti	PK
8 (14) kevyt	4	6	uinti PK +voima	juoksu PK + uinti kevyt tekn	uinti VK	lepo ja huolto	voima	PK	lepo ja huolto
9 (15)	7	7	juoksu MK	uinti PK	voima	lepo ja huolto	juoksu VK	juoksu PK +voima	matala PK
10 (16)	7,5	7	juoksu MK	uinti PK	voima	lepo ja huolto	juoksu VK	juoksu PK +voima	matala PK
11 (17)	8	7	juoksu MK	uinti PK	voima	lepo ja huolto	juoksu VK	juoksu PK +voima	matala PK
12 (18) kevyt	5	7	reipas PK +voima	uinti	juoksu VK	lepo ja huolto	kevyttä voimaa/ lyhyt, avaava perusjuok su tai uintia	2.testipä ivä	kevyttä palautta vaa esim 30 min juoksu + lihashuol to
13 (19) voima ja nopeus	6	7	PK uinti 45 min	voima Jalat ja keskivart alo + hyppysar ja	lepo	juoksu: verryttelyt + 10 x 200m rennon kovaa	voima yläkroppa ja keskivarta lo	voima kuntopiiri +uinti PK 30 – 45 min	PK uinti 30 min + juoksu 30 min

viikko (kalenteri- viikko)	tunnit	kerrat	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
14 (20) voima ja nopeus	6	7	juoksu 8 km	voima Jalat ja keskivart alo + hyppysar ja	lepo	uintiohjelma nro 5 esimerkkiuinneist a ks. esimerkkiuintiohj elmat	voima yläkroppa ja keskivarta lo	voima kuntopiir i +uinti PK 30 – 45 min	PK uinti 30 min + juoksu 30 min
15(21) voima ja nopeus	6	7	PK uinti 45 min	voima Jalat ja keskivart alo + hyppysar ja	lepo	juoksu: verryttelyt + 10 x 200m rennon kovaa	voima yläkroppa ja keskivarta lo	voima kuntopiir i +uinti PK 30 – 45 min	PK uinti 30 min + juoksu 30 min
16 (22) voima ja nopeus	5	7	juoksu 8 km	voima Jalat ja keskivart alo + hyppysar ja	lepo	uintiohjelma nro 5 esimerkkiuinneist a ks. esimerkkiuintiohj elmat	voima yläkroppa ja keskivarta lo	voima kuntopiir i +uinti PK 30 – 45 min	PK uinti 30 min + juoksu 30 min
17 (23)	8	7	uinti tekn/PK	voima+ juoksu	juoksu VK	lepo ja huolto	voima	juoksu MK	PK
18 (24)	8,5	8	uinti tekn/PK	voima+ juoksu	juoksu VK	lepo ja huolto	voima	juoksu	PK
19 (25)	9	8	uinti tekn/PK	voima+ juoksu	juoksu VK	lepo ja huolto	kevyttä voimaa/ perusjuok sua tai uintia	3.testipä ivä	kevyttä PK:ta
20 (26) kevyt	5	6	juoksu+voi ma	uinti	juoksu VK	lepo ja huolto	voima	juoksu	PK
21 (27)	9,5	8	uinti+voim a	juoksu	uinti teho	lepo ja huolto	voima	uinti	PK
22 (28)	10	8	uinti+voim a	juoksu	uinti teho	lepo ja huolto	voima	uinti	PK
23 (29)	10,5	8	uinti+voim a	juoksu	uinti teho	lepo ja huolto	voima	uinti	PK
24 (30) kevyt	11	8	uinti+voim a	juoksu	uinti teho	lepo ja huolto	verryttely ä	4 testipäiv ä	lepo + huolto
25 (31)	11,5	8	uinti+voim a	uinti VK	juoksu + voim a	lepo	juoksu + voima	juoksu VK	PK uinti
26 (32)	12	8	PK ja voima + juoksu nopeus	juoksu VK	uinti PK + voim a	lepo	voima + uinti nopeus	uinti VK	PK juoksu

vko 27 (33) kevennetty	tunnit: 8	kerrat: 8	Kevennä harjoitukset kestoaltaan tällä viikolla, sisällytä viikkoon: 1 x kovatehoinen harjoitus 2x uintia 2x perusjuoksua 2x saliharjoitusta lihashuoltoa päivittäin
----------------------------------	------------------	------------------	---

vko 28 (34) kevyt	tunnit: 6	kerrat: 8	sisällytä viimeiseen viikkoon ennen pääsykoikeita: 2x palauttavaa juoksua 30 – 45 min 2x palauttavaa uintia 30 – 45 2x kevyttä ja lyhyttä kuntopiiriä lihashuoltoa päivittäin 5 x 200 m cooperin tavoitevauhtia, kävelypalautus 200m 1x lyhyt kovatehoinen uinti tai juoksu esim 2 km verryttelyä + 2 km aikaa vastaan + 2 km verryttelyä
-----------------------------	------------------	------------------	--

VOIMAHARJOITTELU

LEUAT			
Jos maksimi toistot ovat:	Harjoitus on:		
	sarjat	toistot	toistot yhteensä
<6	5 – 6	2 – 3	10 – 18
6 – 9	4 – 5	4 – 5	16 – 25
10 – 12	4 – 5	5 – 6	20 – 30
13 – 15	3 – 4	8 – 10	24 – 40
>15	3 – 4	10 – 12	30 – 48

ISTUMAANNOUSU			
Jos maksimitoistot minuutissa ovat:	Harjoitus on:		
	sarjat	toistot	toistot yhteensä
<20	5 – 6	10 – 15	50 - 90
20 – 30	4 – 5	15 – 20	60 - 100
30 – 40	4 – 5	20 – 25	80 – 125
41 – 50	3 – 4	25 – 40	90 – 160
>50	3 – 4	40 - 50	80 - 200

ESIMERKKIHARJOITTEITA MAKSIMIVOIMAN KEHITTÄMISEEN

Hyödynnä näitä harjoitteita penkkipunnerruksessa ja saliharjoittelussa painojen kanssa.

ESIM 1: vakiooistomenetelmä	sarjat	toistot	kg prosentteina ykköstoistomaksimista
	3 - 5	6 - 12	60 – 85 %

ESIM 2: Leveä pyramidi		ESIM 3: Kapea pyramidi	
toistot	kg prosentteina maksimista	toistot	kg prosentteina maksimista
10	60 %	5	80 %
8	70 %	4	85 %
6	75 %	3	90 %
4	85 %	2	95 %
2	95 %	1	100 %
1	100 %	-	-

KESTOVOIMAHARJOITTELU

	Aerobinen	Anaerobinen
Kuorma (% maksimiykköstoistosta)	0 – 30	20 – 60
Toistoja / sarja	yli 30	10 – 30
sarjat	2 – 6	2 - 4
Harjoitteita / sarja	6 – 12	4 – 8
sarjapalautus	alle 60 sekuntia tai ilman sarjapalautusta, suoritustempo on rauhallinen	30 – 60 sekuntia

Esimerkkiharjoitteita voimaharjoitteluun

Esim 1. Ylävartalon voimaharjoitus

- penkkipunnerrus
- leuanveto
- työntö (pystypunnerrus) levytangolla
- kulmasoutu
- hauiskääntö
- dippipunnerrus

Esim 2. Alaraajojen voimaharjoitus

- jalkaprässi
- takakyykky
- maastaveto
- polven ojennus
- polven koukistus

Esim 3. Voimaharjoitus, jossa ylä- ja alavartalon liikkeitä

- takakyykky
- penkkipunnerrus
- leuanveto
- maastaveto
- vatsalihasliike
- selkälihasliike

Esim 4. Kevyt kuntopiiri ilman lisäpainoja, 10 – 20 toistoa per liike, 3 – 5 kierrosta

- vatsat
- selät
- kyykky
- punnerrus
- leuat

Esim 5. Esimerkkejä nopeusvoimaharjoitteista, jotka tukevat vauhditonta pituushyppyä:

Huomioi oikeat ja turvalliset suoritustekniikat.

- vuoroloikat

- kinkat
- koordinaatiohyppelyt
- vauhdittomat loikkaharjoitukset ja aitaohjaukset
- kuntopallon heitot
- veto- ja työntöliikkeet esim. pystypunnerrus, kelkkaveto
- pudotushyppy, vauhtiloikat

AEROBINEN KESTÄVYYSHARJOITTELU

	Peruskestävyys, PK	Vauhtikestävyys, VK	Maksimikestävyys, MK
Kuormituksen kokonaiskesto	30 – 240 min	20 – 60 min	10 – 30 min
Intervallitoiston pituus	-	5 – 20 min	3 – 10 min
toistot (kpl) / palautus	-	1 – 10 / 1-2 min	1 – 10 / 1 – 5 min
Pääasiallinen harjoitusvaikutus	aerobinen energiantuotto, rasva-aineenvaihdunta	aerobinen energiantuotto, hiilihydraattiaineenvaihdunta	maksimaalinen hapenottokyky, hiilihydraattiaineenvaihdunta
sykealue (lyöntiä minuutissa)	n. 130 – 155	n. 155 – 175	n. 175 -> (maksimisykkeet ovat yksilölliset, laskennallisesti 220 – ikä)

ESIMERKKIVIikko, 1. Harjoitusviikko, kalenteriviikko 7

viikko (kalenteri-viikko)	tunnit	kerrat	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1 (7)	5	5	juoksu PK +voima	uinti PK	juoksu VK	lepo ja huolto	voima	juoksu PK	lepo ja huolto

Maanantai	<p>Voimaharjoitus salilla <i>60 min</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alkuverryttely ja jokaisella liikkeellä aina verryttelysarja - Penkkipunnerrus - Jalkaprässi - Leuat - Polven ojennus - Polvenkoukistus - Vatsat - Selät <p>kevyttä juoksua 30 min</p>
Tiistai	<p>Uintiharjoitus <i>45 min</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 200av: 50vu – 50 su – 50 ru – 50 vu - 100 potkut laudalla: 25 vu – 25 su– 25 ru – 25 vu - 4 x 25 m kiristäen vauhtia jokaisen 25m sisällä t.15s - 10 x 50m tekniikkaa (25 tekn+25vu): <ol style="list-style-type: none"> 1. yhdenkädenuinti vasen (toinen käsi vartalon sivulla) 2. yhdenkädenuinti oikea 3. nyrkkiuinti (vapaauintia kädet nyrkissä) 4. 3 käsivetoa – 8 potkua kyljellä - 3 käsivetoa.. (vartalonkierto) 5. vetopituuteen keskittyen t.15s - 200vu II hyvällä tekniikalla - 4 x 50vu: 15 MAX - 35 kevyttä t.30s <ul style="list-style-type: none"> o 2 x päädyistä ponnistaen o 2 x kellunnasta lähtö - 200 loppuverryttely <p style="text-align: right;">yht. 1500 m</p>
Keskiviikko	<p>VK harjoitus juosten <i>60 min</i>:</p> <p>PK 15 min VK1/VK2 (nousujohteisesti niin, että syke nousee hallitusti jokaisella vedolla) 4 x 5 min + 1-2 min palautus PK 15 min</p>
Torstai	lepo ja huolto: liikkuvuusharjoitteita
Perjantai	<p>Anaerobinen kuntopiiri <i>45 min</i>, tee alkuun ja loppuun 10 min verryttelyt ja jäähdyttelyt: Tee liikkeet kevyillä lisäpainoilla esim. kahvakuulalla/levytangolla 4 sarjaa, 6 liikettä, 15 – 20 toistoa/ liike, liikkeet putkeen, sarjapalautus 30 – 60 sekuntia</p> <p>Liike 1. takakyykky Liike 2. pystypunnerrus Liike 3. askelkyykky Liike 4. kulmasoutu Liike 5. rinnalle veto Liike 6. maastaveto</p>
Lauantai	PK 45 - 60 min: laji vapaa, mutta syke tulee pysyä tasaisesti peruskestävyysalueella
Sunnuntai	lepo ja huolto

ESIMERKKIVIikko, 17. Harjoitusviikko, kalenteriviikko 23

viikko (kalenteri- viikko)	tunnit	kerrat	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
17 (23)	8	7	kuntopiiri + uinti	voima + juoksu	juoksu VK	lepo ja huolto	voima	juoksu VK	PK

Maanantai	Kuntopiiri: kyykky, punnerrukset, vatsat, selät, leuat, 10 – 20 toistoa per liike, 3 – 5 sarjaa uinti 10 x 200m t. 30s
Tiistai	Sali juoksulihakset ja loikkasarja + radalla tai tasaisella kuivalla alustalla 10 x 100m rennon kovaa
Keskiviikko	10 x 400 m lähellä 12 minuutin juoksutestin tavoitevauhtia, palautus 1 min. Alkuun ja loppuun 2 – 3 km tai 15 – 20 min verryttelyä.
Torstai	lepo ja huolto, liikkuvuus
Perjantai	Perusvoimaa
Lauantai	3 x 1000m, palautus 3 min, alkuun ja loppuun hyvät verryttelyt 20 min
Sunnuntai	Kevyt peruskestävyys harjoitus 75 - 90 min, laji vapaa

Esimerkkiharjoitteita juoksun vauhti- ja maksimikestävyys harjoitteluun

Fyysisten valintakokeiden juoksulajeissa menestyäksesi sisällytä juoksuharjoitteluun nopeutta ja juoksutekniikkaa kehittävää intervallijuoksua sekä kovia tasavauhtisia juoksuja. Seuraavassa on esimerkkiharjoituksia, joita voit

hyödyntää harjoittelussasi. Sykemittari auttaa harjoittelussa. Aloita vauhtikestävyys harjoitukset vauhtikestävyysalueesi alapäästä (sykkeet noin 155 – 165) ja nosta tehoja vähitellen harjoitusohjelman aikana ja ota mukaan vauhtikestävyys harjoituksia, joissa harjoitellaan lähellä anaerobista kynnystä ja maksimikestävyys harjoituksia, joiden aikana käydään lähellä maksimisykkeitä.

Esim 1. 15 min alkuverryttely

4 - 6 x (1000 m + 2 min palautus). Aloita esimerkiksi 4:15 min/km vauhdista ja nosta vauhtia jokaisella tonnilla pyrkien juoksemaan viimeinen tonni lähellä tai alle 4:00 min/km vauhtia eli 3000 metriä 12 – minuutin juoksutestissä -vauhtia.

15 min loppuverryttely

Esim 2. 15 min alkuverryttely

1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 minuuttia, niin että sama aika palautukselle. Juokse nouseva sarja alle anaerobisen kynnyksen ja laskeva sarja kynnyksellä ja yli

15 min loppuverryttely

Esim 3. Alkuverryttelyt 20 min

intervallipyramidi:

5 x 100 m esim aikaan 18 – 20 s

2 x 400 m esim aikaan 1:15 – 1:30 min

1 x 1000 m esim aikaan 3:50 – 4:10 min

5 x 100 m esim aikaan 16 – 18 s

Loppuverryttelyt 10 – 20 min

Esim 4. Tasainen 5 – 15 km lähellä anaerobista kynnystä. Alkuun ja loppuun 2 – 3 km verryttelyjuoksua.

Esim 5. 45 – 60 min juoksua vauhtikestävyysalueella noin 155 – 165 sykkeillä

Esim 6. 10 x 400 m lähellä 12 minuutin juoksutestin tavoitevauhtia, mutta niin että syke pysyy alle maksimisykkeiden eli alle anaerobisen kynnyksen / palautus 1 min. Alkuun ja loppuun 2 – 3 km tai 15 – 20 min verryttelyä.

Esim 7. 10 min PK – 3 x (10min VK2 eli lähellä anaerobista kynnystä + 5 min kävely/hölkäpalautus, jonka aikana sykkeet alle 130 ennen uutta 10 min vetoa) – 10 min PK

Esim 8. 15 min alkuverryttelyt juoksua

Mäkivedot:

6 x (15 s – 30 s – 45 s), niin että 15 sekuntia ylös ja palautus sama matka alas, jonka jälkeen 30 s ylös ja palautus alas jne. Lähtö aina samalta viivalta. 45 sekunnin vedossa sykkeet tulisi olla lähellä maksimisykkeitä. Voit tehdä saman harjoituksen esim sauvojen kanssa.

15 min loppuverryttelyt

Esim 9. 15 min alkuverryttelyt
Mäkivedot:
5 x 3 min (vaatii tarpeeksi pitkän mäen), palautus 2-3 min
15 min loppuverryttelyt

Esimerkkiharjoitteita uinnin harjoitteluun

Esimerkkiharjoituksissa käytetyt lyhenteet:

vu= vapaauinti (=krooliuinti)

su= selkäuinti

ru= rintauinti

pu= perhosuinti

ui= vapaauinti

pot= potkut

m= metriä

kv= käsivedot pullarilla ja lättäreillä

t.15s= tauko vetojen välissä 15 sekuntia

vauhdinjako I – V: I = verryttely, II= rullausta, III= reipasta rullausta, IV= lähellä kynnystä, V= maksimivauhti eli "all out"

räp= räpylöillä

lätt= lättäreillä

pull= pullarilla

suk= sukellus

ui= vapaa laji

Esim 1. PK uinti

AV 400m

6 x 100m vu: (lähtö 2:15, tavoitevauhti 1:30 min/100m)

10 x 50 m: 5 x ru+ 5 x vu II t. 20s

12 x 25 m II: 3 x PU + 3 x su + 3 x ru + 3 x vu t. 15

4 x 75 m vu lätt+pull II

LV 300m

yht. 2400m

Esim 2. Teho uinti

AV 400m

3 x 100m vu II: 1.pot 2.ui 3.lätt t.30s

4 x (1. 4x50m lähtö 60s III 2. 4 x 25m lähtö 45s IV)

200m vu mahdollisimman hyvään aikaan

LV 300m

yht. 2400m

Esim 3. Teho uinti

AV 300m

3 x 100 pot räp II-III t.20s

2 x 100m vu II t.20s

8x25m VU: 15m V + 10m I

4x50: 25m II+25m IV

100m V
4x25m V
2 x 50m IV
LV 400m yht. 1900m

Esim 4.

PK uinti

AV 100m
200m vu pot lauta II
300m: 50su+50vu II
400m vu II
500m ui räp II
400m: 4 x 100 sku pot lauta II
300m vu lätt II
200m vu pull+lätt II
100 vu I yht. 2500 m

Esim 5.

Nopeutta

AV 200m
10 x 50m: 4x kiihdyttäen
4x (15m V + 35m I)
2x maksimivauhtinen käännös, josta 10m V ja loppumatka kevyttä t.20-30s
4 x 100m KV: 50m vu + 50m su t.30s
100m vu I-II
4 x 50m vu lätt: 20m V + 30m I t.30s
4 x 100m **pot II**: 1. 50m pu+ 50m vu
2. 50m su + 50m vu
3. 50m ru + 50m vu
4. vu t.20-30s
100m vu I-II
4 x 50m vu : 15m V pot + 35 I uintia t.20s
100m vu II
4 x 50m vu räp: 15m V + 35m I t.20s
LV 200m yht. 2600 m

Esim 6.

Tekniikkauinti

AV 200m: 50m vu + 50m ru + 50 m su + 50m vu
100 potkut laudalla: 25 vu – 25 su– 25 ru – 25 vu
4 x 25m vu kiristäen vauhtia jokaisen 25m sisällä t.15s
10 x 50m vu tekniikkaa (25 tekn+25vu):
6. yhdenkädenuinti vasen (toinen käsi vartalon sivulla)
7. yhdenkädenuinti oikea
8. nyrkkiuinti (vapaauintia kädet nyrkissä)
9. 3 käsivetoa – 8 potkua kyljellä - 3 käsivetoa.. (vartalonkierto)
10. vetopituuteen keskittyen t.15s
200vu II hyvällä tekniikalla
4 x 50vu: 15 MAX - 35 kevyttä t.30s
2 x päädyistä ponnistaen

2 x kellunnasta lähtö
LV 200m yht. 1500 m

Esim 7. PK uinti
10 x 200m t.30s (voi sisällyttää myös potkuja)