



HARJOITUS 1

VOIMA, NOPEUS

Harjoituksen tarkoitus on kehittää voimaa ja nopeutta lättäreillä ja pullarilla. Tunne saa olla reipas, mutta hallittu. Yritä tuottaa voimaa latseista ja coresta. Muista kehon pituus!

Koko harjoitus uidaan lättäreillä ja pullarilla

- 300 m: Levollista vapaauintia pitkällä liu'ulla
- 10 x 100 m: Reipasta vapaauintia. 30 sek tauko
- 100 m: Levollista vapaauintia
- 5 x 100 m: Reipasta vapaauintia. 30 sek tauko
- 300 m: Levollista vapaauintia pitkällä liu'ulla

Yhteensä: 2 200 m

Miten harjoitukset sujuivat ja mitä voisin tehdä paremmin seuraavalla kerralla?

TASO: VAATIVA

HARJOITUS 2

VAUHDIN TUNTEMINEN

Harjoituksen tarkoitus on oppia tuntemaan eri vauhteja sekä ilman apuvälineitä että lättäreillä ja pullarilla. Kokeile uida sekä yrittämällä oikein kovasti sekä yrittämättä. Peilaa aikaa tunteeseen. Muista kehon pituus!

Apuvälineet: lättärit ja pullari

- 200 m: ilman apuvälineitä @ 4:00 min (2:00 min/100 m)
- 2 x 100 m: ilman apuvälineitä @ 1:45 min. Oma tauko.
- 2 x 100 m: ilman apuvälineitä @ 1:30 min. Oma tauko.
- 100 m: ilman apuvälineitä @ 2:00 min. Oma tauko.
- 2 x 100 m: lättäreillä ja pullarilla @ 2:00 min. Oma tauko.
- 2 x 100 m: lättäreillä ja pullarilla @ 1:45 min. Oma tauko.
- 2 x 100 m: lättäreillä ja pullarilla @ 1:30 min. Oma tauko.
- 2 x 100 m: yrittämällä, ilman apuvälineitä. Oma tunne ja tauko.
- 2 x 100 m: yrittämättä, ilman apuvälineitä. Oma tunne ja tauko.
- 800 m: laadukasta vapaauintia lättäreillä ja pullarilla. Ei yritystä.

Yhteensä: 2 500 m