



KEVÄT 2023 UINNIT JA TREENIAIHEET

pk = peruskestävyys, vk = vauhtikestävyys

VIKKO JA pvm	Teema	Varusteet	muuta	KM n
1 / 8.1 su	Kelaus, PK I / 400 - 1000	kaikki	Pk kehitys	2,0 – 4,5 km
2 / 15.1 su	Kelaus, PK / 300 - 500	kaikki	Pk kehitys	2,0 – 4,5 km
3 / 22.1 su	PK II / X * 200	räpylät ja lättärit	SIMO pois, treeni lapulla	2,5 – 4,0 km
4 / 29.1 su	PK II / X * 100	kaikki	Pk nostoa	2,5 – 4,0 km
5 / 5.2 su	TEKNIikka omatoimisesti / VK X * 50	kaikki	SIMO pois, treeni lapulta	2,0 – 2,5 km
6 / 12.2 su	CSS testi / pareittain		testi + tekniikkaa	2,0 - 2,5 km
7 / 19.2 su	PK II / X * 200 - 400	pullis, lättärit		2,8 – 4,5 km
8 / 26.2 su	Testi 12 min uinticooper + tekniikka	kaikki	SIMO altaan äärellä /kellottaa	2,5 – 3,0 km
9 / 5.3 su	PK II / X * 150 - 300	kaikki		3,2 - 4,5 km
10 / 12.3 su	30 min testi + tekniikka	märkäpuku?		2,0 – 3,0 km
11 / 19.3 su	Tekniikka / SIMO ALTAALLA	pullis ja räpylät	SIMO altaan äärellä	2,0 – 2,5 km
12 / 26.3 su	VK	kaikki	SIMO pois, treeni lapulla	2,5 – 3,5 km
13 / 2.4 su	VK	kaikki		2,7 – 3,8 km
14 / 9.4 su	VK II / kovaa ajoa	pullis, lättärit		2,8 – 3,8 km
15 / 16.4 su	CSS testi / pareittain		testi + tekniikka	2,0 – 2,5 km
16 / 23.4 su	VK II	kaikki		2,6 – 3,5 km
17 / 30.4 su	30 min testi + tekniikka	märkäpuku?		2,0 – 3,0 km
18 / 7.5 su	Tekniikka / SIMO ALTAALLA	kaikki	SIMO altaan äärellä	2,2 – 2,8 km
19 / 14.5 su	VK II	kaikki		2,7 – 4,0 km
20 / 21.5 su	Monipuolinen tekniikka, nopeus	kaikki		2,4 – 3,2 km
21 / 28.5 su	Kisakauteen valmistaavaa uintia	kaikki	SIMO pois, treeni lapulla	2,6 – 3,8 km
22 / 4.6 su	Monipuolinen tekniikka, nopeus	Märkäpuku?		2,6 – 3,5 km

kesällä joitakin yhteisiä uinteja avovedessä? / maauimala