TREENINGLAAGER HAAPSALU 13.-17.november 2013.a.

Osavõtjad: Anette Hallik- Wiru Swim; Anett Pärismaa- Briis; Kristina Jaamul- Tabasalu; Mari Miilpalu-Wiru Swim; Anastasija Egorova-Garant; Margaret Danilov-Keila; Margaret Markvardt –TOP;Mai Riin Salumaa-TOP;Meribel Saar- TOP; Reeli Siimar- TOP; Alika Tsvetkova-TOP. Piitsutajaks Heidi Kaasik.

 TREENINGPLAAN

K -Õ : AEROOBNE VASTUPIDAVUS

1.400m basseiniga harjumist p 22-23

2.8x100 (75lib/25kr) i 20“ p 24-25 + 100libistamist

3.6x150(100sel/50kr) i 25“ p24-25 + 200libisevalt

4.6x 50 hingamispeetused kuni 30-35m ,edasi rahulikult, krool,liblikas või pikad rin tõmbed vee all, i vaba

5.8x100(75rin/25kr) i20“ p24-25 + 100 libisevalt

6.6x150 krool lab p 24, i25“

7. 3x (100ko p25 i 15“ +200ko p 24) i 1min

Kokku: 5400m

N-H: ANAEROOBNE VASTUPIDAVUS

1.300 äratuseks ja kohanemiseks p 22-23

2.2x400 kr p 25 hing üle3 i 30“ + 2x200ko p 27 pöörded tähelepanu all i 20“ +2x100 põhiviis p29 i 20“ + 2x50 lib või põhiviis max i 15“ + 400 p22 libisevalt rahunemiseks

3.2x300 kr kä p 25, hinga. Üle 3 i 25“ +2x150 D,S,R kä labidatega p 27 ,i 20“ +2 x 75 põhiviise lab p29, i 15“ + 2x 25 Del kä lab pimesi max i 10“ + 400 libisevalt rinnuli

4.2x200 ko jalad p25 ,i 20“ +2x100ko jal p27 ,i 15“ +2x50pv jal p 29 i 15“ +2x25 delf jal max vee all i väike + 350 midagi leebet iseendale

5.6x50 valik vahenditega nt.lest, lab,kopsik ( teha oma valitud kohal 10“ paus- I osa p29-30 II osa max) i 20-30“ + 200 rahunemist

Kokku: 5200m

N-Õ: ANAEROOBNE VASTUPIDAVUS

1.800m toruga krooli mõnusa pika tõmbega p23

2.5x100delf jal p 25 ,rez 2´ +100rah + 5x50 pv jal p 29 rez 1`+100rahunemist +250 valik jalad p24

3.6x100kr,sel käed p 25 rez 1min 45“ +100rahunemist +6x50 põhiviisi kä p 30 rez1min + 100 rahulikult

4.600lestaga valikul jalad ja koostöö p 24 –kuid 7m/7m pööretes max

5.3x100pv p 25 rez 1`45“ +100rah + 3x50+pv max rez 1´+450 kr p 24 erinevate hingamistega nt.3,5,7

6.6 x 50 kr ja põhiviis vaheldumisi lab kä rez väheneb 1´-45“ + 200 rahunemist

Kokku: 5100m

R-H: KOMPLEKSVATUPIDAVUS

1.300m oma suri-murit äratuseks

2.6x 15! Kiirendused jalgadele valikul/ 35 rahulikult + 100 libisevalt + 8x20 paigalt kä! kiirendused/ 30rah + 100 lib + 10x 25 lab kä+ lest !/ 25 rah +300 paaristõmbelöisi viise libisevalt

3.2x50 delf p 27 i 15“ + 100rah+ 4x50sel p 27-28 i 20# + 100 rah +6x50 rin p27-28 i 20“ + 100 rah +8x50 kr p 28 i 30“ + 300 libisevalt konna rah

4.100lib+200ko+ 300S,R + 400kr + 300 sukelduvat delfiini + 200 ko + 100m jalad ees, p 24-25 i20“-30“

Kokku: 5200m

R-Õ : KIIRUS

1.300 m kohanemist p23

2.6x 15-25! Lõik pikeneb jal/ 35-25 rah + 100 rahunemist

 8x 15-25! Lõik pikeneb valik kä/ 35-25 rah + 100m rahun.

 8 x eriviisides kiirendus maxini i 20“ + 100 rahunemist

3. 400m mõnusa pika tõmbega krooli p 23-24

4.8x 25 lestaga ! max delf jalad erinevates asendites/ 25 rah + 100 libistamist

5. 10x 25 pv ja muu paigalt sprint 12m hetk pausi+uuesti paigalt sprint 12m hingamispeetustega / 25 rah +100rah

 8x25 sama, mis eelmine ,kuid jalad lestaga + 100rah

 6x 25 sama, mis eelmine kä lab + 300valikul libisevalt

5.6x paarides tagaajamis kuni varbapuuteni-viisid kokkuleppel + 100rah

Kokku: 4700m

L-H: TEHNIKA

1.400 m äratuseks ja vee tunnetamiseks p22-23

2.300m delfini jalgu erinevates asendites(kõhuli,külgedel,selili)p23-24 + 4x50drlf jalgu punu jalgade vahel, i 15“ p24 + 4x100 lestaga delf jal sel ja kõh. P26 i 20“- jäjgida,et liikumine algaks puusast ja ei oleks põlved liiga kõverdatud

3.300rin pika libisemisega, lugeda tõmmete arvu 5-6, mitte rohkem p24+ 4x50rin ,punu jalgade vahel i 15“ p25 + 4x100 ( vaheldumisi 1kätetõmme- 2 jalalööki ja vastupidi)p25 i 20“

4.300kr delf jalgadega-pikad väljumised p 24 +4x50delf krooli jalgadega p26 i 25“ + 4x100 kätevahetusega taga delf p25 i 20“

5.300m selili venitatud tõmmetega p 24 + 4x50sel üleval käte asendite vahetus p25 i 15“ +4x100 õlgade tõstmist ja ülekanne kätevahetus all p26 i 20“

6.300 kr ülek,hingamine mõlemale poole p24 + 6x50( 25kr jal keha pöörlemisega+25 sirgete kätega) p26 i 15“ + 4x100kr pöörded 5/5 sukeldudes vee all p25 i 25“

Kokku: 5100m

L-Õ : AEROOBNE TEHNIKAGA

1.1200m ( 400m ko jal +400ko kä +400 ko valede jalgadega) p 23-24

2.6x200 lestaga kr ja sel vaheldumisi ( 2x väljumised kõik 5 löögiga, 2x 6 löögiga,2x 7 löögiga igast otsast) p24-25 i 30“ + 100 rah

3.6x50( 25-35 hingamispeetusega kr,delf,rin vee all/ 25-15 lõdv)

4.6x150 lab( 50rin kä krooli jalgadega/100 rin hästi vähese –kuni 6 jalalöögiga) p25 i 25“

5. 8x100sel (väljumised 6 jalalöögiga –vähemalt 10m) p24-25 i20“

6.6x50( 25 higamata delfiini !/ 25 lõdv) + 100 libisevalt

Kokku: 4900m

P-H : AEROOBNE KIIRUSEGA

1.1000p23 (100ko jal+200ko +300ko kä+400 ko)

2.3x100 jal 50kr/50delf p24-25- puusast liikumine i 15“ + 6x100põhiv kä lab p25 i 15“

3.12x50 delf jal eri asendites(25max/25lõdv) + 100rah + 8x25delf jal lest ! eriasendid/25lõdv +200libisevalt

4.6x200 ko p24-25 i 25“ –iga viis tõmmete vähendamisele, kogu aseg lugeda

5.12x50kä ( spurdid paigalt 15-25m/25 rah) i10“ +200libisevalt

6.6x 17-10m seinast , 4-8 pöördelised seeriad seina ja tagasi( pööre ka ilma seinata)i 45“ +300rah

Kokku: 5500m

Selle treeningu ajal toimus testharjutus 2x200kr p23-24 ja max. Lugesime tempot ja tõmmete arvu ning võeti aeg ja pulss. Distantsid ujuti eraldi, mitte järjest.

Kokku treeninglaagris ujus tüdrukute grupp 8 treeninguga 43,1km ja ÜKE tunde tuli kokku 8 tundi. Teami töö oli hea. Kõik tegid kaasa ja ehk tõuseb ka tulu.

Kõiki osavõtjaid tänades,

Heidi