





<pvä>	<klo >	<paikka >	<total kesto>	<pvä>	<klo >	<paikka >	<total kesto>
<b>Warm-up routine:</b>				<b>Warm-up routine:</b>			
200	200 AV I	esim. pitkät uloshengitykset, liu'ut		200	200 AV I	esim. pitkät uloshengitykset, liu'ut	
200	200 potk/kv: (25potk+25kv+ jne) pulliksilla, II			200	200 potk/kv: (25potk+25kv+ jne) pulliksilla, II		
100	100 vu I			100	100 vu I		
300	6x50 vu otetta hakien eri vauhdeilla I + II + III			300	6x50 vu otetta hakien eri vauhdeilla I + II + III		
		lähdöt 1'30"	ajat 1:10 / 1:00 / <1:00			lähdöt 1'30"	ajat 1:10 / 1:00 / <1:00
50	50 VV I			50	50 VV I		
150	3x50 vu otetta hakien	II		150	3x50 vu otetta hakien	II	
		lähdöt 1'30"	ajat: ~1:05			lähdöt 1'30"	ajat: ~1:05
50	50 VV I			50	50 VV I		
<b>Pääsarja: Peruskestävyys I</b>				<b>Pääsarja: Peruskestävyys I</b>			
800	PK: 4x200 vu I			800	PK: 2x400 vu I		
		lähdöt 5'30" tai tauko 30"				lähdöt 10'30" tai tauko 30"	
		ajat 200: 4:40-5:00				ajat 400: 9:20-10:00	
<b>Cool-Down:</b>				<b>Cool-Down:</b>			
50	50 LV I, su			50	50 LV I, su		
1900				1900			
<pvä>	<klo >	<paikka >	<total kesto>	<pvä>	<klo >	<paikka >	<total kesto>
<b>Warm-up routine:</b>				<b>Warm-up routine:</b>			
200	200 AV I	esim. pitkät uloshengitykset, liu'ut		200	200 AV I	esim. pitkät uloshengitykset, liu'ut	
100	100 potk/kv: (25potk+25kv+ jne) pullikset, II			100	100 potk/kv: (25potk+25kv+ jne) pullikset, II		
100	100 vu I			100	100 vu I		
150	3x50 vu otetta hakien eri vauhdeilla I+II+III			150	3x50 vu otetta hakien eri vauhdeilla I+II+III		
		lähdöt 1'30"	ajat 1:20 / 1:10/ <1:10			lähdöt 1'30"	ajat 1:20 / 1:10/ <1:10
50	50 VV I			50	50 VV I		
150	3x50 vu otetta hakien	II		150	3x50 vu otetta hakien	II	
		lähdöt 1'30"	ajat: ~1:15			lähdöt 1'30"	ajat: ~1:15
<b>Pääsarja: Peruskestävyys I</b>				<b>Pääsarja: Peruskestävyys I</b>			
600	PK: 6x100 vu I			600	PK: 3x200 vu I		
		lähdöt 3'30" tai tauko 1'				lähdöt 6'30" tai tauko 1'	
		ajat 100: ~2:40				ajat 200: ~5:30	
<b>Cool-Down:</b>				<b>Cool-Down:</b>			
50	50 LV I, su			50	50 LV I, su		
1400				1400			

**Lyhenteet:**

AV=alkuverra, VV=väliverra, LV=loppuverra

vu=vapaauinti, ru=rintauinti, su=selkäuinti

potk=potkut, kv=käsivedot, pullis= pull buyo, kelluke jaloissa käsivetojen harjoittamista varten.

**Tauot & palautusajat:**

I. 1'30"= lähdöt 1'30" = uusi toistuinti alkaa aina, kun edellisen lähdöstä on kulunut annettu aika, esim. 1min 30sek.

t. 30"= tauko 30"= lepotauko esim. t.30" tarkoittaa, että uintien välissä on 30 sek. tauko.

**Tehoalueiden kuvaus:**

I= easy, peruskestävyys PK, jaksaa uida...

II = reipas, vauhtikestävyys VK, jaksaa ylläpitää vauhtia...

III = kovaa, maksimikestävyys MK, uida kovaa...