




5.5.2021 09:00 Pirkkola 25m 60min				6.5.2021 09:00 Pirkkola 25m 60min			
Warm-up routine:				Warm-up routine:			
400	400 AV I			400	400 AV I		
200	200 potk/kv: (25potk+25kv+ jne) pullikset, II			200	200 potk/kv: (25potk+25kv+ jne) pullikset, II		
200	200 vu I	hengitystekniikka		200	200 vu I	hengitystekniikka	
300	6x50 vu otetta hakien eri vauhdeilla I+II+III			300	6x50 vu otetta hakien eri vauhdeilla I+II+III		
		lähdöt 1'15"	ajat 0:50 / 0:45 / <0:45			lähdöt 1'15"	ajat 0:50 / 0:45 / <0:45
50	50 VV I			50	50 VV I		
300	6x50 ru otetta hakien II			300	6x50 ru otetta hakien II		
		lähdöt 1'15"				lähdöt 1'15"	
50	50 VV I			50	50 VV I		
Pääsarja: Peruskestävyys I				Pääsarja: Peruskestävyys I			
1200	PK I: 6x200 vu I			1200	PK I: 3x400 vu I		
		I. 3'50"				I. 7'20"	
		ajat 200: 3:35- 3:40				ajat 400: 7:05 - 7:10	
Cool-Down:				Cool-Down:			
100	100 LV I, su			100	100 LV I, su		
2800				2800			
8.5.2021 15:30 Pirkkola 25m 60min							
Warm-up routine:							
400	400 AV I						
200	200 potk/kv: (25potk+25kv+ jne) pullikset, II						
200	200 vu I	hengitystekniikka					
300	6x50 vu otetta hakien eri vauhdeilla I+II+III						
		lähdöt 1'15"	ajat 0:50 / 0:45 / <0:45				
50	50 VV I						
300	6x50 ru otetta hakien II						
		lähdöt 1'15"					
50	50 VV I						
Pääsarja: Peruskestävyys I							
1200	PK I: 1x1200 vu I						
		väliajat: 400: 7:10 800: 14:22 1200: 21:34					
Cool-Down:							
100	100 LV I, su						
2800							
VKO total: 8 400							