





<pvä>	<aika>	<paikka>	<total kesto>	<pvä>	<aika>	<paikka>	<total kesto>
Warm-up routine:				Warm-up routine:			
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	
200	200 vu I			200	200 vu I		
Pre set:				Pre set:			
550	1 kierrosta:	lähdöt:	ajat	550	1 kierrosta:	lähdöt:	ajat
	2x50 vu II	I. 1'30"	~1:00		2x50 vu II	I. 1'30"	~1:00
	2x100 vu II	I. 3'00"	~2:15		2x100 vu II	I. 3'00"	~2:15
	2x25 vu III	I. 6'00"	<0:30		2x25 vu III	I. 1'00"	<0:30
	1x200 vu I		~4:50		1x200 vu I		~4:50
Pääsarja: Peruskestävyys I				Pääsarja: Peruskestävyys I			
1000	PK I: 400vu +300vu +200vu +100vu			800	PK: 4x200 vu I		
	t. 30"				t. 30"		
	ajat: 9:30 7:10 4:50 2:20				ajat 200: 4:40-5:00		
Cool-Down:				Cool-Down:			
50	50 LV I			50	50 LV I		
2200				2000			
<pvä>	<aika>	<paikka>	<total kesto>	<pvä>	<aika>	<paikka>	<total kesto>
Warm-up routine:				Warm-up routine:			
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) pulliksilla, II		100	100 potk/kv:	(25potk+25kv+ jne) pulliksilla, II	
100	100 vu I			100	100 vu I		
Pre set:				Pre set:			
550	1 kierrosta:	lähdöt:	ajat	550	1 kierrosta:	lähdöt:	ajat
	2x50 vu II	I. 1'30"	~1:15		2x50 vu II	I. 1'30"	~1:15
	2x100 vu II	I. 3'00"	~2:30		2x100 vu II	I. 3'00"	~2:30
	2x25 vu III	I. 1'30"	<0:40		2x25 vu III	I. 1'30"	<0:40
	1x200 vu I		~5:30		1x200 vu I		~5:30
Pääsarja: Peruskestävyys I				Pääsarja: Peruskestävyys I			
600	PK I: 300vu +200vu +100vu			400	PK I: 4x100 vu I		
	t. 1'				t. 1'		
	ajat: 8:15 5:30 2:45				ajat 100: ~2:45		
Cool-Down:				Cool-Down:			
50	50 LV I			50	50 LV I		
1600				1400			

Lyhenteet:

AV=alkuverra, LV=loppuverra

vu=vapaauinti

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

Tauot/ palautusajat:

I. 1'30"= lähdöt 1'30" = uusi toistointi 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.

t. 1'= tauko 1'= lepotauko esim. t.1' tarkoittaa, että uintien välissä on 1 min tauko.

Tehoalueet:

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

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

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