





11.5.2021   09:00   Pirkkola 25m   75min				12.5.2021   07:30   Pirkkola 25m   75min					
<b>Warm-up routine:</b>				<b>Warm-up routine:</b>					
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			200	200 vu I				
<b>Pre set:</b>				<b>Pre set:</b>					
1100	<b>2 kierrosta:</b>		lähdöt:	ajat	1100	<b>2 kierrosta:</b>		lähdöt:	ajat
	2x50 vu	II	I. 1'00"	0:42-0:45		2x50 vu	II	I. 1'00"	0:42-0:45
	2x100 vu	II	I. 2'00"	1:33-1:36		2x100 vu	II	I. 2'00"	1:33-1:36
	2x25 vu	III	I. 45"	0:18		2x25 vu	III	I. 45"	0:18
	1x200 vu	I	I. 4'00"	3:30-3:34		1x200 vu	I	I. 4'00"	3:30-3:34
<b>Pääsarja: Peruskestävyys I</b>				<b>Pääsarja: Peruskestävyys I</b>					
1500	PK I: 500vu +400vu +300vu +200vu +100vu			1500	PK I: 5x300 vu I				
	t.15"						t.20"		
	ajat: 8:47   7:02   5:17   3:30   1:45				ajat 5:20 - 5:25				
<b>Cool-Down:</b>				<b>Cool-Down:</b>					
100	100 LV I			100	100 LV I				
3500				3500					
									
14.5.2021   09:00   Pirkkola 25m   45min				15.5.2021   15:30   Pirkkola 25m   50min					
<b>Warm-up routine:</b>				<b>Warm-up routine:</b>					
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			200	200 vu I				
<b>Pääsarja:</b>				<b>Pääsarja: Peruskestävyys I</b>					
1100	<b>2 kierrosta:</b>		lähdöt:	ajat	1500	PK I: 1x1500 vu I			
	2x50 vu	II	I. 1'00"	0:42-0:45		väliajat:   500: 9:00   1000: 18:00   1500: 27:00			
	2x100 vu	II	I. 2'00"	1:33-1:36	100	100 LV I			
	2x25 vu	III	I. 45"	0:18	2400				
	1x200 vu	I	I. 4'00"	3:30-3:34					
200	200 LV I								
2100									
									
VKO total: 11 500									