

<https://mikamartikainencoaching.com/asiakkaille/> Termien selityksiä, linkkejä hyviin videoihin ym.

Uintitreeni, hyvä perusrakenne:

1. alkuverryttely 5-15min erittäin kevyttä uintia/vedessä oleilua, myös "kuivaharjoittelu" mahdollista (lihaskuntojumppaa, juoksu/kävely ennen uintia)
2. tekniikkaosio 10-30min
3. pääsarja ("työosio", "kelailu") 15-60min
4. nopeusosio 2-10min (voi olla myös tekniikkaosion jälkeen)
5. loppuverryttely 5-15min erittäin kevyttä uintia/vedessä oleilua

KESTO 30-90min.

Esimerkkiharjoitteita eri osioihin (2-4 osiot), "kokoa omasi":

2. Tekniikkaharjoitteet, esim. 25m kerrallaan tekniikkaa ja perään 25m VU normaalisti

Poimi 4-10 harjoitetta:

- potkut VU-asennossa
- potkut kyljellään
- potkut selällään
- potkut räpylöillä
- potkut ja vartalon kierto (lantio+hartiat) mahallaan
- potkut ja vartalon kierto (lantio+hartiat) selällään
- yhden jalan potkut
- sculling, eri asennoissa
- käsivedot ilman potkuja
- yhden käsen käsivedot
- tahdistusuinti
- "vesipallouinti" eli pää koko ajan veden pinnan yläpuolella
- tuulimylyuinti, kädet suorana koko ajan, "sormenpäät piirtää sivulta katsottuna mahdollisimman suurta ympyrää"
- käsiveto mahd. lähellä vartaloa
- peukalo koskettaa reittä
- käsivedon palautus siten, että peukalo koskettaa kainaloa
- käsivedon palautus siten, että kämmen "läpsäyttää" pään edessä veden pintaa
- kädet nyrkissä
- sormet harallaan
- mahd. harvat käsivedot
- mahd. tiheät käsivedot
- käsivedot lättäreillä
- 50-200m VU, vaihtelee hengitysrytmiä 2. – 3. – 5. – 7. – 9. – 7. – 5. – 3. – 2. veto

3. Pääsarjat, ns. työsarjat. Kun uinti kehittyy, lisää ensin sarjan toistojen/vetojen määrää, sitten vähennä taukojen pituutta, sitten kasvata yhden toiston/vedon pituutta (esim. listan alussa).

Poimi 1-3 harjoitetta:

- 10 x 100m VU II, t. 30sek
- 20 x 100m VU II, t. 30sek
- 10 x 100m VU II, t. 15sek
- 10 x 100m VU II, t. 5sek
- 10 x 200m VU II, t. 30sek

- 3 x 300m VU I/II, t. 1min
- 10 x (150-250m VU I + 50m VU IV)

- 10 x 100m lähtö 2.00

- 20 x 50m VU II/III, t. 10sek
- 20 x 25m VU III, t. 5sek

4. Nopeussarjat, eli lyhyesti kovaa tai ylikovaa, pitkä palautus. Lähde "nopeana pois" altaasta.

Poimi 1-2 harjoitetta:

- 10 x 25m VU IV, t. 40s
- 10 x 50m VU III/IV, t. 30s
- 6 x 25m VU V, t. 1min
- 10 x (25m VU I+ 25m VU V)(, t. 15s)