

Kevään 2016 kausisuunnitelma
HU:n mastersryhmä

Ohjelmavastuu	Viikon nro	alku pvm	1	2	3	4	Tekniikkateema	Tapahtumia
Emil	3	11.tammi	3000 Kelaus	2000 Lanaus	3500 Lanaus	2000 Kisavauhti	Selkäuinti	Talviuinnit, myyrmäki Masters SM Kokkola, koko perheen uintijuhla HU 100v. Juhla, illallisgaala Vantaa Games 21.22.5
Jessica	4	18.tammi	3000 Lanaus	2000 Kova	3500 Lanaus	2000 Kisavauhti	Perhosuinti	
Mikael	5	25.tammi	2500 Kelaus	2000 Nopeus	2500 Kelaus	2000 Kisavauhti	Startit	
Emil	6	1.helmi	2500 Nopeus	2000 Kisavauhti	2500 Kelaus	2000 Kisavauhti	Alkuliuku	
Jessica	7	8.helmi	2500 Lanaus	2000 Kova	2500 Kelaus	2000 Kisavauhti	Käännökset	
Mikael	8	15.helmi	2500 Lanaus	2000 Vedot	2000 Nopeus	2000 Kisavauhti	Startit	
Emil	9	22.helmi	2500 Nopeus	2000 Vedot	2000 Kelaus	2000 Kisavauhti	Vapaauinti	
Jessica	10	29.helmi	2500 Kelaus	2000 Kisavauhti	3000 Kelaus	2000 Kisavauhti	Rintauinti	
Mikael	11	7.maalis	2000 Kelaus	2000 Kisavauhti	2000 Nopeus	2000 Kelaus	Selkäuinti	
Emil	12	14.maalis	2500 Kelaus	2500 Kelaus	3500 Kelaus	2000 Nopeus	Perhosuinti	
Jessica	13	21.maalis	2500 Nopeus	2500 Vedot	3500 Lanaus	2000 Nopeus	Vapaauinti	
Mikael	14	28.maalis	2500 Kelaus	2000 Lanaus	3500 Kelaus	2000 Nopeus	Startit	
Emil	15	4.huhti	2000 Kelaus	2000 Nopeus	2000 Kelaus	2000 Kisavauhti	Käännökset	
Jessica	16	11.huhti	3500 Kelaus	2000 Kova	3500 Kelaus	2000 Vedot	Vapaauinti	
Mikael	17	18.huhti	3000 Kelaus	2000 Vedot	3000 Kelaus	2000 Vedot	Käännökset	
Emil	18	25.huhti	2500 Kelaus	2000 Vedot	2500 Kelaus	2000 Kisavauhti	Alkuliuku	
Jessica	19	2.touko	2500 Kelaus	2000 Nopeus	2500 Kelaus	2000 Kisavauhti	Startit	
Mikael	20	9.touko	2500 Nopeus	2000 Kova	2500 Kelaus	2000 Kova	Alkuliuku	
Emil	21	16.touko	2500 Kelaus	2000 Kisavauhti	2000 Kelaus	2000 Kisavauhti	Startit	
Jessica	22	23.touko	2500 Kelaus	2500 Nopeus	2500 Kelaus	2500 Kisavauhti	Vapaauinti	

Harjoitukset	Maisterit	Kilpa	Seniorit	Yhteinen	Halli
MA (1)				19.15	Märsky
TI (2)	19-19.45	19.45-20.30			Hesari
KE (2/3)	19-19.45		19.45-20.30		Hesari
TO (3)		18.30-19.30	19.30-20.30		Hesari
TO (3)				20.30-22	SYK
PE (4)				19-20	Hesari

* ei omia ratoja, matala pääty

tehoalueet	selite
Kelaus	peruskuntoharjoittelua, syke <140
Lanaus	peruskuntoharjoittelua, syke >140
Kova	kovia vetoja, maitohaponsietokyyn treeni
Vedot	kisavauhtisia vetoja n. 4-12 kpl
Kisavauhti	Kilpailusimulaatio, esim. 2-3 vetoa ajalla
Nopeus	Nopeusharjoituksia ja kelausta
Kevyt	Verryttelyä

Treenejä ennen on valinnainen jumppa - ohjelmia kääntöpuolella. Suositus on myös tehdä esim. olkapäälämmittely.

Märskyn treenit on omatoimisia, joten niitä saa uida tietysti ominakin aikoina. Koitetaan vallata radat märskyn matalammasta päädystä

Kevään 2016 kausisuunnitelma
HU:n mastersryhmä

Kuivaharjoitukset

Kuivaharjoitukset tehdään hesarin treenien aluksi. Valmentaja voi valita joko allaolevista standarditreeneistä tai tekee oman.

Kuiva 1

3 x 5 x (1min)

Liikkeet

Lankutus
Raajojen nostot vuorotellen
Selkäpito liukuasennossa
Kylkipito (30s/kylki)
Lepo

Tauon pituuden voi itse määrittää.
Hyvä tavoite voi olla esim.
alkukaudesta tehdä 30sek liikettä ja
lepo 30sek. Ja loppukevästä kaikki
putkeen.

Kuiva 2

3 x Toistomäärät

Liikkeet

15-40 istumaannousua
15-40 punnerrusta
15-40 selkää
15-40 kyykkyä
Lepo

Liikkeiden välillä max 15 sek
tauko, jonka tulisi lyhentyä joka
viikko. Myös toistomäärien on
tarkoitus kasvaa kun kunto
paranee

Kuiva 3

Kerran läpi

Liikkeet

2x
(25 istumaannousua
45 sek lankutus
25 selkää
45 sek selkäpito liukuasennossa)
20 sek venytykset: kaikki relevantit lihakset läpi
Kevyempi alkujumppa joka sopii
esim. kevyille viikoille tai
kisavauhtiharjoitusten yhteyteen.
Tarkoitus tehdä pieni lämmittely: 2
kertaa liikkeet läpi ja sitten 20
sekunnin venytykset kaikissa
tärkeissä lihaksissa.

Liikkeiden selitykset

Liike

Lankutus

Selitys

Käsivarret maassa muuten punnerrusasento vatsapito.
Staattinen vatsalihasliike

Linkki

[Lankkuohjeet](#)

Raajojen nostot vuorotellen

Punnerrusasennossa, tai polvet maassa
punnerrusasento. Nostetaan vastakkaiset raajat (käsi-
jalka) ilmaan vuorotellen

Selkäpito liukuasennossa

Liukuasento vatsallaan. Ainoastaan vatsa maassa. Voi
helpottaa laittamalla kädet niskan taakse

Kylkipito

Vaikeustasosäätö: jalkojen eriytyminen

[Lankkuohjeet: kohta kylkilankku](#)

Istumaannousu

Vaikeustasosäätö: käsien asennolla

[Kohta 7. istumaannousu](#)

Selkä

Vaikeustasosäätö: käsien asento, esim. liuku-asento

Kyykky

Vaikeustasosäätö esim. kyykyn syvyyteen vaikutus,
liukasentokyykky, 1 jalka yms.

Punnerrus

Vaikeustasoa voi säätää tekemällä naisten, ojentaja- tai
vaikkapa yhden käden punnerruksia