

Timo Merikoski
Pyynikintori 3A10
33230 Tampere
Europe, Finland
E-mail: timo.merikoski@dnainternet.net

Seuraavassa on kuvattu kolmen (3) kuukauden harjoitusjakso.
Ohjelman käyttäjän valinnaksi jää se, kuinka monta harjoituskertaa viikossa haluaa/voi tehdä.
Päivittäisessä ohjelmassa on myös tehtävä valinta: Ohjelma on laadittu keskim. 2000 metrin uintimäärälle. Jos haluaa lisää tasokkuutta, sen voi tehdä suorituskertoja sarjoissa lisäämällä.
Suositeltavaa olisi 2-3 uintikertaa viikossa ja ainakin yksi kerta salilla. Kuntosaliohjelman jälkeen suositeltelen 600-1000 metrin verryttelyuintia, joka sisältää 3-4 x 25 m rentoa rivakkaa vauhtia.

Ohjelman yleiskuvaus:

Suosittelava viikko-ohjelma jakaantuu esim. näin:

- 1-2 kertaa ulkoilu/kävely/juoksulenkki/ hiihto oman valinnan mukaan, peruskuntoharjoitusta
- 2- 3 kertaa uintiharjoitus, voi olla samana päivänä kuin 1. osio, riittävästi palautumista
- Kuntosaliharjoitus 1-2 kertaa, runsaasti toistoja:pienet painot, selkä- ja vatsaliikkeet tärkeitä
- Lepo, viikossa vähintään kaksi päivää, levon rasituksen ”kuuntelu kropassa tärkeää”

Ensimmäinen kuukausi: peruskuntoharjoittelua

- pitkät aerobiset sarjat, monipuoliset lajit, kuntosalilla kuntopiiri tai kestovoima (esim. 3x20 toistoa)

Toinen kuukausi : vauhtikestävyys

- esim. sarjoissa lisätään vauhtiosia, kuntosalilla myös maxvoimaharjoitteita

Kolmas kuukausi : tehoharjoitus ja viimeistely esim. kilpailuihin, myös maxvoimaharjoitteita.
lepo-rasitussuhde tärkeä.

- lisätään vauhtiosia, harjoitellaan sarjojen yhteydessä startteja, käännöksiä max. vauhdilla ja maaliintuloja.

1. kuukausi

1.	2.	3.
Av. 400	Av. 300	Av 300
4x75(25m eri lajeja)	3x100 pot	3x100: 25 sculling+75 su tai vu
200 VL = vauhtileikkittelyä VL	5x100 t. 20 sec.	3x100: 20 startilla, 90% teho
4x50 pot + 2x100 pot	4x100 t. 15 sec	80 matkavauhtia
8x100 matka vauhtia, tauko 10 s.	3x100 t. 10 sec	2x100 pot.
	2x100 t. 5 sec	4x50 15 m vu tai oma laji max.v.
	100 verr	300+200+100, samaa v.
4.	5.	6.
Av. 200+ 2x100 sku	Av. 4x100 (vu,su,ru,sku)	4x200
200 VL	2x(4x25 vu/su t. 15 sec+	4x100 sku
4x75, 10 m max.vauhtia	100 verr)	6x100
100 verr	3x100 vu	300 (200 vu+100 pot)
6x50 pot. 10m max,v.	6x25(vu+pot+su+pot+	200 VL
2x300	ru tai pu+pot)	
	200 verr	

Timo Merikoski
Pyynikintori 3A10
33230 Tampere
Europe, Finland
E-mail: timo.merikoski@dnainternet.net

7.
Av. 300
4x50 (25 sculling/50)
3x(10 sec pystypot.+25 vupot.)
100 verr
6x100 vu Kv+3x100 pot.
8x100 matkavauhtia

8.
Av.400
6x50(25 vu tekn/25 vu)
2x(3x100: 1. sarja matkavauhtia
2. sarja vähän kovempaa
t. 10 sec.
300 pot.
200 lv.

9.
Av. 400
6x50: 25 tekn/50
300 VL
25 75%teho+10 sec+
25 75%teho +
250 matkavauhtia
3x100 pot
100 verr

10.
Av. 300+3x100 sku
4x50 vähän kovempaa kuin
matkavauhti
8x50: 25 su tai ru+25 vu
4x100 vu KV
4x100 su/vu

11.
Av kisaverra 15 min.
3x25 t. 15 sec +
3x100 matkavauhtia
10x50 matkavauhtia

12.
Av 3x100
6x50 80%teho t. 30 sec
6x100 t. 15 sec
100 verr
6x50 pot
4x100 matkavauhtia

Timo Merikoski
Pyynikintori 3A10
33230 Tampere
Europe, Finland
E-mail: timo.merikoski@dnainternet.net

2.kuukausi

- | | | |
|--|---|---|
| 1.
Av. 400
4x100 sku
4x50 hyvää matkavauhtia
100 verr
4x25 +100 verr
6x100+ 100 pot. | 2.
Av 400
4x25 max.-
100 verr
3x100 pot.
200 VL
4x75 15m max.v alkuun
4x25 oma laji
200 lv | 3.
5x200
(1-2: oma laji, 3: pot. 4: VL
10x50 KV
3x100 pot
200 LV |
| 4.
6x150 matkav.
10x50 vu KV
200 pot.
8x100 | 5.
Av 300
4x50: 25 tekn vu+100 verr
4x100 sku
4x50: tekn su/ru+25 su/ru
4x100 oma laji, matkav.+10 %
3x100 pot.
100 lv | 6.
Av. 200
6x startti+liuku pintaan
200 verr
6x100: startti+20m 90%teho
4x50 pot
50: 25 max.v+10 sec tauko+
25 max.v
200 lv |
| 7.
Av 400
4x25 oma laji 50 % teho
100 verr
4x25 60%teho
100 verr
4x25 pitkät välit, teho 80 %
200 pot
100 lv | 8.
Av 200
4x25, 25: vauhti kiihtyen
400+300+200+100 t
300 pot.
200 lv | 9.
Av. 4x100 sku
200 VL
4x50, 70% teho
100 verr
4x50, 50%teho
100 verr
4x100
200 lv |
| 10.
10x50 matkav. t. 10 sec
500 matkav.
5x100 matkav. 10 sec.
3x (pystyp. 10 sec+50 oma laji)
100 lv | 11.
Av 400 sku
200 VL
100 verr
4x100(25 startilla max.v-10%
75 matkav) 200 pot. +100 lv | 12.
Av 2x200 sku
6x50 (25tekn/50)
2x(4x50)
Kaikki lajit
3x100 pot.+100 lv |

Timo Merikoski
Pyynikintori 3A10
33230 Tampere
Europe, Finland
E-mail: timo.merikoski@dnainternet.net

3 kuukausi, kisakuukausi

- | | | |
|---|---|--|
| 1.
Av 800
8x50 oma laji KV
6x100 sku
4x100 oma laji | 2.
Av 400
4x100, 20 m hyvällä startilla
200 VL
3x25 70% teho, t. 20 sec
6x100 matkav.
3x25 70% teho, t. 20 sec
200 lv | 3.
AV 400+4x100 sku
6x50: 25 tekn, 25 matkav.
200 VL
100: (50 80% teho+10 sec t +
25 80% teho+10 sec t +
25 80 % teho)
200 lv |
| 4.
Pyramidi:
50-100-150-200-
200-150-100-50
Tärkeätä on että vauhti
pysyy samana, t. 10 sec. | 5.
Av 400
2x25 max v. riittävästi väliä
4x100 matkav.
2x25 max v. riittävästi väliä
200 lv | 6.
Av 400
200 VL
2x25 90% teho+100 verr
3x50 70 % teho, riittävästi väliä
200 lv |
| 7.
Av 200
2x(3x25 eri lajit
välissä 100 verr
300 lv

3x100 verr | 8.
Av 400 + 2x75 + 2+50 matkav
200 VL
4x (pystypot 10 sec+25 vu)
2x100 matkav.+2x50 pot+ 2x100
100 lv
(25 + 10 sec t +25)
200 pot
200 verr + 5 min lepo
5x100 matkav
3xkäännös, 90 % teho | 9.
Av 400
4x75: 25 vu+50 su
2x100 sku
4x100: 25 90% teho+75 matkav.
200 verr
200 verr
25 m 90 % teho + 200 lv |
| 10.
Av. 15 min
3x25 70% + t. 30 sec
10 min. verr
100:
25 90 % +75 verr | 11.
4 päivää kisaan
Av 3x100 sku
4x50: 25 tekn
300 VL
2x50 70% teho:
4x50: 15 m 90 % | 12.
3 päivää kisaan
Av 400
6x25 oma laji,huom. väli
100 verr
3x50: 10 sec pystypot.+uinti vu/su |

Timo Merikoski
Pyynikintori 3A10
33230 Tampere
Europe, Finland
E-mail: timo.merikoski@dnainternet.net

13.
2 päivää kisaan
Av 400
3x50 15 m su/pu pot/+
lopp vahvasti/50
3x100 verr
2x25 90 % teho+100 verr
3x käännös max vauhdilla

14.
1 päivä kisaan
Av 10 min. oma
2x50: pystypot.10 sec + 10 m oman lajinpotkua,
3x100 löysää