

Aikuisten uintikurssi: Vapaauinti harraste

Vapaauinti harraste -uintikurssilla keskitytään tekniikkavirheiden korjaamiseen ja harjoitellaan uinnin kestävyysominaisuuksia rennolla otteella. Kurssin aikana uidut metrit lisääntyvät pikkuhiljaa ja jokainen saa uida omalle tasolleen soveltuvan metrimäärän.

Osallistuaksesi kurssille, sinun tulee pystyä uimaan vapaauintia 200 metriä yhtäjaksoisesti.

Tavoitteena on oppia uimaan vapaauintia 500m yhtäjaksoisesti ja löytää taloudellisuus vapaauintiin. Voit jatkaa uinnin opettelua treeniryhmissä Vapaauinti Easy tai Sekauinti Easy.

FITPIT



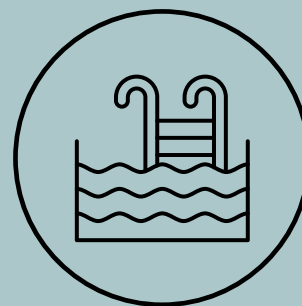
Vapaauinti harraste



Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
Vapaauintin asento, kierto,
hengitys ja rytmi
4-6 x 100m vapaauinti



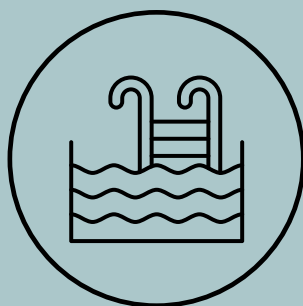
Kerta 2:
Kertaus
Vapaauintin drillejä perustuen
ensimmäisen uintikerran opittuihin
asioihin
2-3 x 200m vapaauinti välineillä



Kerta 3:
Kertaus
Vapaauintin käsiveto
300m, 200m ja 100m vapaauinti
välineillä



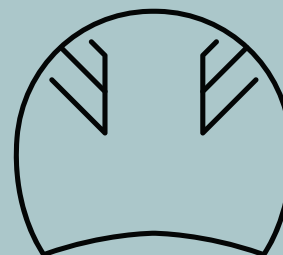
Kerta 4:
Kertaus
Hypoxiharjoittelu: mitä on hypoksi ja
miksi sitä tehdään
400m vapaauinti



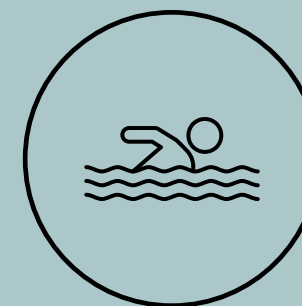
Kerta 5:
Kertaus
Vesivoimaharjoittelu: miten
parantaa käsivedon otetta
2 x 200m vapaauinti lättäreillä



Kerta 6:
Kertaus
Nopeusharjoittelu: miten uin 5 ja 4
aluetta
6 x 25m vapaauinti kovaa



Kerta 7:
Kertaus
Vauhtikestävyysalueet ja niiden
tekniikka
4 x 100m vapaauinti 3-alueella



Kerta 8:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Toiveet