



HARJOITTELUOHJEET SUKELTAJAKOULUN VALINTAKOKEISIIN

Sukeltajakoulu on laatinut sukeltajakurssille pyrkiville hakijoille ohjeet valintakokeisiin harjoittelua varten. Ohjeet on jaoteltu kahteen osaan, joista ensimmäisessä kerrotaan lyhyesti harjoittelun perusteista ja toisessa on varsinainen harjoitusohjelma, jota noudattamalla kuntoaan voi kohottaa. Ohjelma on laadittu nimenomaan sukeltajakoulun valintakokeita silmällä pitäen ja sen tavoitteena on saavuttaa hyväksytty tulos valintakokeissa. Harjoitusohjelma on tietoisesti rakennettu yksinkertaiseksi ja helposti noudatettavaksi, mutta siitä huolimatta on suositeltavaa lukea koko tämä ohje läpi ennen harjoittelun aloittamista.

1. Harjoittelun perusteet

Harjoittelun sukeltajakoulun valintakokeita varten voi jakaa karkeasti kolmeen: kestävyysharjoitteluun, voimaharjoitteluun sekä uinti- ja vapaasukellusharjoitteluun. Lisäksi on suositeltavaa tehdä silloin tällöin erillisiä kehonhuollollisia harjoitteita. Koska elimistö kehittyy siinä, mitä harjoitellaan, tulee harjoittelussa painottaa valintakokeen kannalta merkityksellisiä harjoitusmuotoja. Kestävyysharjoittelu on siksi suositeltavaa tehdä pääsääntöisesti juosten ja uiden.

Voimaharjoittelussa puolestaan tulisi painottaa maksimi- ja kestovoimaa valintakoelajeissa, joita ovat leuanveto, penkkipunnerrus, istumaannousut ja vauhditon pituushyppy. Uintiharjoittelussa kannattaa painottaa vapaauinnin ja rintauinnin tekniikkaa. Samoin vapaasukellusharjoittelussa tulisi painottaa tekniikkaa. Erityisen tärkeää vapaasukellusharjoittelussa on huolehtia siitä, että harjoittelussa on AINA joku valvomassa suoritusta pinnalta.

Toki harjoitteluun voi sisällyttää vaihtelun vuoksi myös muuta kestävyys- ja voimaharjoittelua kuten hiihtoa ja pyöräilyä sekä nopeusvoimaharjoittelua ja muitakin liikkeitä kuin vain valintakokeissa testattavia. Johdonmukaisuus on kuitenkin tavoitteellisessa harjoittelussa erittäin tärkeää ja punaista lankaa ei pidä kadottaa. Siksi onkin suositeltavaa noudattaa tätä harjoitusohjelmaa tunnollisesti. Tässä ohjeessa ei opasteta syvällisemmin kestävyys- ja voimaharjoittelun fysiologiaa, vaan keskitytään harjoittelun toteuttamiseen käytännössä.

Koska valintakokeissa jokainen laji on suoritettava hyväksytysti läpi, kannattaa harjoittelussa panostaa omien heikkouksien vahvistamiseen sen sijaan, että kehittäisi vain vahvuuksiaan entistä paremmiksi. Jos siis voimatasot ovat riittävät, mutta juoksu takkuu, tai juoksukunto on kiitettävä, mutta uintikunto heikko, kannattaa harjoittelussa varmistaa, että heikompi osa-alue kehittyy riittävästi.

1.1 Harjoittelun turvallisuus

Harjoittelussa valintakokeita varten on tärkeää huomioida turvallisuus, koska loukkaantuminen katkaisee harjoittelun helposti pidemmäksi aikaa, ja pahimmillaan estää valintakokeisiin osallistumisen kokonaan. Paras tapa ehkäistä loukkaantumisia on huolehtia oikeista suoritustekniikoista. Onkin suositeltavaa hankkia asiantuntevaa opetusta erityisesti voimaharjoittelun tekniikoihin ja uinti- sekä vapaasukellusharjoitteluun. Myös juoksutekniikkaan on hyvä hankkia opastusta, jos siihen on mahdollisuus. Opastusta kannattaa etsiä mm. oman alueen urheiluseuroista ja -palveluista. Uimaseurat esimerkiksi järjestävät usein aikuisten tekniikkakursseja ja vapaasukellusseurat osaavat opastaa vapaasukelluksen turvallisessa harjoittelussa. Hengenpidätystä vaativia lajeja harjoittelussa on aina oltava toinen henkilö valvomassa suoritusta.

Vapaasukelluksen lisäksi toinen tapaturma-altis harjoittelumuoto on juoksu. Rasitusvammat ovat yleisiä juoksua harjoitellessa ja niiden ennaltaehkäisyyn kannattaa nähdä vaivaa. Ensinnäkin omaa juoksutekniikkaa on hyvä kehittää asiantuntevassa opastuksessa, jos sellaista on saatavilla esimerkiksi urheiluseurasta. Toisekseen taakan kanssa juoksua kannattaa harjoitella vain hyvin rajatusti. Taakan kanssa juoksu rasittaa elimistöä paljon normaalia juoksua enemmän ja altistaa erityisesti alaraajojen rasitusvammoille. Testissä mitattavaa vauhtikestävyyttä kannattaakin harjoitella pääasiassa ilman taakkaa ja käyttää lisäpainoa vain silloin tällöin.

1.2 Valintakokeiden harjoittelu kokonaisuutena

On suositeltavaa harjoitella valintakoelajit läpi kokonaisuutena ennen varsinaisia valintakokeita. Harjoittelun suunnittelun kannalta on hyvä suorittaa testit kerran läpi myös jo ennen harjoittelun aloittamista. Tuolloin on helppo nähdä, millä osa-alueella tarvitaan eniten työtä. Harjoittelun aikana voi myös tasaisin väliajoin (esim. noin kolmen - neljän kuukauden välein) suorittaa testit läpi nähdäkseen, miten suorituskyky kehittyy harjoittelun tuloksena. Jos kehitys ei ole halutun laista, voidaan ohjelmaa muokata tarvittavaan suuntaan. Alla on esimerkki siitä, miten valintakoelajit voisi suorittaa kokonaisuutena läpi. Pisterajat ja tarkemmat suoritusohjeet löytyvät Sukeltajakoulun verkkosivulta intti.fi/sukeltajat.

- Suorita Cooperin testi: Valitse tasainen alusta, missä matkan mittaaminen on helppoa, ja juokse 12 minuutissa niin pitkälle kuin pääset.
- Suorita penkkipunnerrustesti: Toista penkkipunnerrusliikettä 50 kilon tangolla niin monta kertaa kuin jaksat.
- Suorita leuanvetotesti: Toista leuanvetoliikettä niin monta kertaa kuin jaksat yhdellä suorituksella.
- Suorita istumaannousutesti: Toista istumaannousuja 60 sekunnissa niin monta kertaa kuin jaksat.
- Suorita vauhditon pituushyppytesti: Hyppää tasajalkaa niin pitkälle kuin pääset ja mittaa tulos.
- Juokse 15 kilometrin matka vaihtelevalla alustalla noin 10 kilon taakan kanssa.
- Ui 200 metriä niin nopeasti kuin pystyt.
- Suorita pituussukellustesti: Lähde liikkeelle altaasta ja sukella 50 metriä tai niin pitkälle kuin pääset.
- Suorita etsintäsukellustesti: Sukella altaan pohjaan (mielellään 4 - 6 metriä syvä) ja sukella rauhallisesti pohjaa pitkin niin pitkään kuin jaksat.

Kaikkia lajeja ei tarvitse, eikä kannata, suorittaa aivan peräkkäin, vaan joidenkin lajien väliin kannattaa jättää lepoaikaa. Lajit voisi esimerkiksi jakaa siten, että käydään ensimmäisenä juoksuradalla suorittamassa Cooperin testi. Sen jälkeen siirrytään kuntosalille tai vastaavaan tilaan suorittamaan penkkipunnerrus-, leuanveto-, istumaannousu- sekä vauhditon pituushyppytesti. Kuntosalilla tehtävien testien jälkeen siirrytään kuntoradalle, missä suoritetaan 15 kilometrin maastomarssi. Maastomarssin jälkeen siirrytään

uimahallille suorittamaan uinti- ja sukellustestit. Kun kaikki lajit on suoritettu, verrataan tuloksia valintakokeiden pisterajoihin ja arvioidaan omat heikkoudet ja vahvuudet. Arvioiden avulla voidaan harjoittelua muokata omien tarpeiden mukaan.

1.3 Ydinkohdat

1. Harjoittelun tulee olla säännöllistä, nousujohteista ja suunniteltua. Kehittyminen vaatii toistuvia ärsykeitä ja kehittyminen tapahtuu palautumisen kautta. Tavoitteet tulee asettaa sukeltajakoulun fyysisten valintakokeiden vaatimuksiin.
2. Harjoittele oikeilla tekniikoilla. Ota oppia tarvittaessa koulutetuilta valmentajilta ja ohjaajilta. Liity esim. uinnin tekniikkaryhmään tai juoksutekniikkaryhmään. Monet seurat järjestävät aikuisille suunnattuja kursseja, hyödynnä oman asuinalueesi mahdollisuuksia.
3. Painota harjoittelussa valintakokeissa vaadittavia ominaisuuksia, mutta muista kehittää monipuolisella harjoittelulla koko vartaloa, ja pidä erityisesti tukilihakset kunnossa.
4. Tee juoksuharjoittelua erilaisilla alustoilla; metsäreiteillä, poluilla, hiekkateillä, pururadoilla, asvaltilla, mäkisessä maastossa ja tasaisella alustalla. Sisällytä juoksuharjoituksiin juoksutekniikkaharjoituksia esimerkiksi osana verryttelyä.
5. Sisällytä uintiharjoitteluun tekniikkaa ja potkuja. Kehitä erityisesti krooliuintia, mutta pidä uinnit monipuolisina harjoittelemalla myös muita uintityylejä. Harjoittele myös volttikäännös sujuvoittaaksesi uintiharjoittelua ja nopeuttaaksesi 200 metrin uintiaikaa.

2. Harjoitusohjelma

Tämän harjoitusohjelman tarkoitus on olla yksinkertainen ja helposti toteutettava, jota kenen tahansa on helppo lähteä toteuttamaan. Harjoitusohjelman tavoitteena on kehittää hakijan suorituskykyä siten, että valintakokeiden fyysisten lajien suorittaminen hyväksytysti onnistuisi. Ohjelma koostuu juoksuharjoittelusta, uinti- ja vapaasukellusharjoittelusta sekä voimaharjoittelusta. Eri lajien kesken harjoittelua painotetaan omien kehitystarpeiden mukaan. Harjoittelu aloitetaan suorittamalla valintakoelajit läpi ja arvioidaan sen perusteella omaa suorituskykyä. Sen jälkeen harjoittelussa painotetaan sitä osa-aluetta, missä on eniten kehitettävää. Kussakin osa-alueessa tulee harjoittelun pääpaino pitää jatkuvasti valintakokeiden kannalta tärkeimmissä suorituskyvyissä.

2.1 Harjoittelun rytmitys

Harjoitusohjelma sisältää neljästä kuuteen harjoituskertaa viikossa. Joka viikko tehdään yksi juoksuharjoitus, yksi voimaharjoitus sekä yksi uinti- ja vapaasukellusharjoitus. Lisäksi tehdään vähintään yksi lisäharjoitus siinä lajissa, missä on eniten kehitettävää. Oman jaksamisen mukaan voi ylimääräisen harjoituksen tehdä myös muissa lajeissa. Kuitenkin siten, että kolmen tehokkaan harjoitusviikon jälkeen pidetään yksi kevyempi viikko, jolloin tehdään vain yksi harjoitus joka lajissa. Harjoitusten tulisi pysyä kerta toisensa jälkeen samanlaisina, jotta elimistö kehittyisi optimaalisesti. Painoja/tehoja pitää kunnon kehittyessä lisätä, mutta harjoitteet (liikkeet ja/tai vetoharjoitteet) tulisi pitää samoina.

Jotta elimistö ei kuitenkaan pääse tottumaan samoihin harjoitteisiin, tulisi kahden 4-viikkoisjakson (3 tehokasta ja 1 kevyt viikko) jälkeen muuttaa myös harjoitteita. Muokkaukset tulisi tehdä siten, että harjoitusvaikutus tähtää edelleen valintakokeiden kannalta merkityksellisimpiin suorituskykyihin. Esimerkiksi penkkipunnerrus tangolla voidaan vaihtaa penkkipunnerrukseen käsipainoilla; intervalliharjoitus juoksussa (esim. 2-4 x 10 minuutin veto) voidaan vaihtaa tasavauhtiseen reippaaseen harjoitukseen (1 x 20-60 minuuttia kovaa) ja uinnissa 200 metrin vedot voidaan vaihtaa 100 metrin vetoihin. Vapaasukellusharjoittelussa voidaan vaihdella mm. pituussukelluksen ja 4 metrin syvyydessä suoritettavien etsintäsukellusten välillä.

2.2 Juoksuharjoittelu

Juoksuharjoittelulla pyritään Cooperin testin ja 15 kilometrin maastomarssin tulosten kehittämiseen. Cooperin testissä tarvitaan maksimi- ja vauhtikestävyyttä ja 15 kilometrin maastomarssissa vauhti- ja peruskestävyyttä. Hyvä peruskestävyys tukee myös palautumista ja auttaa elimistöä selviytymään suuristakin harjoituskuormista. Siksi kestävyysharjoittelusta tulisi olla valtaosa peruskestävyyttä. Myös hyvä

juoksutekniikka edistää hyviä tuloksia ja lisäksi laskee vammariskiä. Siksi onkin suositeltavaa käydä juoksukoulussa tai jonkin lajin harjoituksissa, missä omaa juoksutekniikkaansa saisi kehitettyä.

Alla on esitelty kolme juoksuharjoitusta, joiden avulla kestävyyskuntoa on hyvä lähteä kehittämään. Peruskestävyys harjoitus (PK) on pitkäkestoinen, tasavauhtinen harjoitus, jonka tarkoitus on kehittää peruskestävyyttä. Harjoituksessa hölkätään hyvin kevyellä teholla siten, että syke pysyisi alle 75 %:ssa maksimista (nuorilla yleensä noin 150 lyöntiä minuutissa). Nyrkkisääntönä pidetään sitä, että pitäisi pystyä puhumaan ilman, että hengästyminen katkoo pahasti lauseita.

Vauhtikestävyys harjoituksessa (VK) puolestaan juostaan kovemmalla teholla sykkeiden ollessa noin 75-90 % maksimista (nuorilla yleensä n. 150 - 180 lyöntiä minuutissa). Harjoituksessa juostaan 2-4 kertaa 10 minuutin veto. Vedot tulisi suorittaa kiihtyvästi siten, että ensimmäinen on hitain ja viimeinen nopein. Huomiota tulee kiinnittää siihen, ettei vauhti ole viimeisessäkään liian kova. Vedon tulisi tuntua rennon reippaalta, ei tuskaisen raskaalta.

Maksimikestävyys harjoituksessa (MK) juostaan lähellä omaa maksimisykettä, mutta ei välttämättä aivan maksimissa. Optimaalinen alue on noin 90-95 % maksimista. Harjoituksessa suoritetaan neljästä kuuteen 3-5 minuutin vetoa, joiden tulisi tuntua huomattavan raskailta.

Juoksuharjoittelu tulisi rytmittää niin, että peruskestävyys harjoituksia tulee riittävästi. Voi esimerkiksi tehdä niin, että juoksee aina kaksi peruskestävyys harjoitusta, jonka jälkeen tulee yksi vauhtikestävyys harjoitus. Maksimikestävyys harjoituksella voi korvata vauhtikestävyys harjoituksen aina silloin tällöin; niitä tulisi kuitenkin olla vähemmän kuin vauhtikestävyys harjoituksia. Esimerkiksi: 2 PK - 1 VK - 2 PK - 1 VK - 2 PK - 1 MK.

Harjoituksia tehdessä tulee kiinnittää huomiota harjoitusten rasitukseen. Erittäin usein kuntoilijoiden ongelmana on, että harjoitukset tehdään liian kovilla tehoilla. Silloin harjoitus ei kehitä sitä ominaisuutta, mitä halutaan ja harjoitusvaikutus ei ole optimaalinen. Erityisesti perus- ja vauhtikestävyys harjoituksissa tulee huolehtia siitä, että rasitus ei nouse yli suositeltujen rajojen. Kovempi rasitus ei tarkoita parempaa harjoitusta.

Taulukko 2. Esimerkki juoksuharjoituksista

Harjoitus	Kesto	Palautus	Vauhti	Syke
Peruskestävyys	60-120min	-	Kevyt	<75 %/max
Vauhtikestävyys	2-4 x 10min	3-4 min kävelypalautus	Reipas	75-90 %/max

Maksimikestävyys	4-6 x 3-5 min	3-5min kävelypalautus	Kova	n. 90-95% (100%)
------------------	---------------	--------------------------	------	---------------------

2.3 Uinti- ja vapaasukellusharjoittelu

Uinti- ja vapaasukellusharjoittelulla pyritään 200 metrin vapaauintin, pituussukelluksen ja 6 metrin etsinnän tulosten kehittämiseen. Lisäksi harjoittelu auttaa myös hengenvahvistuskokeen läpäisystä. Uinti ja vapaasukellus poikkeavat suorituksina toisistaan melko paljon ja vaativat erilaista suoritustekniikkaa. 200 metrin vapaauinti on erittäin raskas suoritus, jossa tarvitaan hyvää maksimikestävyyskykyä, kun taas vapaasukelluslajit ovat hyvin matalatempoisia ja niissä tarvitaan ensisijaisesti kykyä toimia rauhallisesti veden alla. Sekä uinnissa, että vapaasukelluksessa tarvitaan kuitenkin hyvää uintitekniikkaa ja molemmat suoritetaan samassa ympäristössä, siksi niitä käsitellään tässä ohjelmassa yhtenä kokonaisuutena.

Uinti- ja vapaasukellusharjoittelussa korostuu hyvän suoritustekniikan tärkeys. Onkin erittäin suositeltavaa hankkia itselleen uinnin opetusta, jos uintitekniikka ei ole erityisen hyvin hallussa. Hyviä tahoja opetuksen hankintaan ovat mm. uima- ja/tai vapaasukellusseurat. Myös tämä harjoitusohjelma sisältää tekniikkaharjoittelua, mutta asiantuntevan opastuksen hankkiminen on silti suositeltavaa.

Tekniikkaharjoittelussa kannattaa käyttää mittarina vetojen tehokkuutta. Hyvä tapa arvioida sitä on uida yksi altaan mitta pelkästään käsivedoilla tai jalkapotkuilla (vapaauinti tai rintauinti). Vetojen määrä lasketaan lopussa ja tavoitteena tekniikkaharjoittelussa olisi vähentää altaan mitan uimiseen tarvittavien vetojen määrää. Tällä menetelmällä on suositeltavaa tasaisin väliajoin arvioida oman tekniikan kehittymistä. Apuna käytetään yleensä potkulautaa tai pullaria (jalkojen väliin laitettava kelluke) ja samaa menetelmää voi käyttää myös vapaasukelluksen tekniikan arvioimiseen.

Tekniikan lisäksi myös turvallisuus korostuu uinti- ja erityisesti vapaasukellusharjoittelussa. **Tajunnanmenetyksestä johtuvan hengenvaaran takia vapaasukellusta ei tule koskaan harjoitella vedessä ilman varmistajaa, joka seuraa suoritusta pinnalta.** Sen sijaan hengityksen pidättämistä voi kohtalaisen turvallisesti harjoitella altaan ulkopuolella, esimerkiksi tuolilla istuen. Onkin suositeltavaa kehittää hengityksen pidättämistä myös kuivalla maalla, koska silloin sen harjoittelu on huomattavasti turvallisempaa. Suoritustekniikka ei kuitenkaan välttämättä siitä siirry suoraan altaaseen, mm. siksi, että rauhallisena pysyminen vedessä on usein haastavampaa kuin maalla.

Tässä ohjelmassa on yhdistetty uinti- ja vapaasukellusharjoittelu samaan harjoitukseen. Jos sinulla ei ole varmistajaa mukana, vaihda vapaasukellusharjoitteet tekniikkaharjoitteisiin. Hyviä tekniikkaharjoituksia ovat mm. uinti pelkillä potkuilla tai pelkillä käsivedoilla. Vauhti on jaettu yhdestä viiteen siten, että I tarkoittaa rauhallista vauhtia ja V maksimivauhtia; II - IV ovat siltä väliltä.

Taulukko 3. Uinnin esimerkkiharjoitus

Harjoite	Matka	Tapa	Vauhti	Huom.
Alkuverryttely	8 x 25 m + 25 m	25 m sukellus – 25 m vapaauinti	I	Sukellusten sijaan verryttelyn voi suorittaa myös kevyenä vapaauintina
Vapaauinti	4 x 100 m	1. käsivedoilla (pullari) 2. potkuilla 3. käsivedoilla (lättäri + pullari) 4. uinti	II	Tauko 30 s
Rintauinti	3 x 100 m	1. käsivedoilla (pullari) 2. potkuilla 3. uinti	II	Tauko 30 s
Vapaauinti	2 x 200 m	1. reippaalla vauhdilla 2. täysillä	1. IV 2. V	Tauko 2-4 min
Vapaasukellus	8 x 25 m + 25 m	25 m sukellus – 25 m uinti 1. pelkillä käsivedoilla 2. pelkillä potkuilla 3. kuperkeikkoja matkalla 4. vapaauinnin potkuilla 5. delfiinipotkuilla 6. mahdollisimman nopeasti 7 mahdollisimman vähillä vedoilla 8. Mahdollisimman hitaasti	-	Tauko niin, että hengitys tasaantuu edellisestä
Loppuverryttely	300 m	75 m vapaauinti 25 m rintauinti	I - II	
Matka yhteensä	2200 m			

2.2 Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelun tulee tähdätä penkkipunnerruksen, leuanvedon, vatsarutistusten sekä vauhdittoman pituushypyn kehittämiseen. Harjoitteiden tulisi kehittää oikeita lihasryhmiä ja voima-ominaisuuksia noissa ryhmissä. Penkkipunnerruksessa, leuanvedossa ja vatsarutistuksissa korostuu kesto-voiman merkitys, mutta

myös nostamalla maksimivoimatasoja voidaan niiden tuloksia parantaa merkittävästi. Vauhdittomassa pituushypyssä puolestaan korostuu alaraajojen räjähtävä voima. Kaikissa liikkeissä myös tekniikalla on kohtalainen merkitys.

Alla on esitelty yksinkertainen malli voimaharjoitukseen. Huolehdi riittävästä lämmittelystä ennen harjoituksen aloittamista. Vähintään tulisi juosta, soutaa, pyöräillä tms. 5-10 minuuttia tai niin kauan, että alkaa hikoilla. Sen lisäksi joka liikkeessä tulee suorittaa yksi lämmittelysarja, jossa painot ovat merkittävästi kevyemmät kuin varsinaiset sarjapainot.

Liikkeet on jaettu pääliikkeisiin ja apuliikkeisiin, tavoitteena painottaa kolmen pääliikkeen merkitystä. Pääliikkeisiin on tarkoitus keskittyä ja niiden tulisi tuottaa pääasiallinen harjoitusvaikutus. Apuliikkeiden on tarkoitus tehostaa pääliikkeiden tuottamaa harjoitusvaikutusta (ojentajaliike ja kulmasoutu), sekä kehittää myös räjähtävää voimaa jalkoihin (vauhditon pituushyppy).

Taulukko 1. Voimaharjoituksen esimerkkiohjelma

Liikkeet	Sarjat	Toistot	Lepo
Pääliikkeet:			
Leuanveto	3-5	12	1-2 min
Jalkaprässi	3-5	12	1-2 min
Penkkipunnerrus	3-5	12	1-2 min
Vatsarutistus lisäpainoilla	3	20-40	60 s
Apuliikkeet:			
Vauhditon pituushyppy	5	2-4	2 min
Ojentajaliike ristikkäistaljassa	2	20	1 min
Kulmasoutu käsipainolla	2	20	1 min

Painot tulisi joka liikkeessä (pois lukien vauhditon pituushyppy) valita siten, että viimeisen sarjan jaksaa juuri ja juuri tehdä loppuun asti. Jokaisen sarjan jälkeen pidetään taulukon mukainen lepoaika. Liikkeiden välissä pidetään 2-4 minuutin tauko.

LIITE 1. HARJOITUSOHJELMAT TULOSTETTAVAKSI

Juoksun esimerkkiharjoitukset

Harjoitus	Kesto	Palautus	Vauhti	Syke
Peruskestävyys	60-120 min	-	Kevyt	<75 % /max
Vauhtikestävyys	2-4 x 10 min	3-4 min kävelypalautus	Reipas	75-90 %/max
Maksimikestävyys	4-6 x 3-5 min	3-5min kävelypalautus	Kova	n. 90-95 % (100%)

Voimaharjoituksen esimerkkiohjelma

Liikkeet	Sarjat	Toistot	Lepo
Pääliikkeet:			
Leuanveto	3-5	12	1-2 min
Jalkaprässi	3-5	12	1-2 min
Penkkipunnerrus	3-5	12	1-2 min
Vatsarutistus lisäpainoilla	3	20-40	60 s
Apuliikkeet:			
Vauhditon pituushyppy	5	2-4	2 min
Ojentajaliike ristikkäistaljassa	2	20	1 min
Kulmasoutu käsipainolla	2	20	1 min

Uinnin esimerkkiharjoitus

Harjoite	Matka	Tapa	Vauhti	Huom.
Alkuverryttely	8 x 25 m + 25 m	25 m sukellus – 25 m vapaauinti	I	Pyri uimaan niin kevyesti, että et tarvitse ylimääräistä taukoa ennen sukellusta
Vapaauinti	4 x 100 m	1. käsivedoilla (pullari) 2. potkuilla 3. käsivedoilla (lättäri + pullari) 4. uinti	II	Tauko 30 s
Rintauinti	3 x 100 m	1. käsivedoilla (pullari) 2. potkuilla 3. uinti	II	Tauko 30 s
Vapaauinti	2 x 200 m	1. reippaalla vauhdilla 2. täysillä	1. IV 2. V	Tauko 2-4 min
Vapaasukellus	8 x 25 m + 25 m	25 m sukellus – 25 m uinti 1. pelkillä käsivedoilla 2. pelkillä potkuilla 3. kuperkeikkoja matkalla 4. vapaauinnin potkuilla 5. delfiinipotkuilla 6. mahdollisimman nopeasti 7 mahdollisimman vähillä vedoilla 8. Mahdollisimman hitaasti	-	Tauko niin, että hengitys tasaantuu edellisestä
Loppuverryttely	300 m	75 m vapaauinti 25 m rintauinti	I - II	
Matka yhteensä	2200 m			