



Neljän viikon harjoitusohjelma Vanajavesiuintiin

Olemme koonneet käyttöösi helpon harjoitusohjelman, joka luo valmiuksia tulevaa uintiasi varten. Olet tervetullut uimaan Vanajavesiuintiin, vaikket suorittaisi harjoitusta juuri tämän mallin mukaan.

Harjoitusohjelma auttaa sinua kuitenkin saavuttamaan tavoitteesi. Jos erilaiset tekniikkaharjoitteet tuntuvat haastavilta, pyri kuitenkin uimaan annetut matkat ja vaihtelee uintityyliä. Seuraa myös omaa kehittymistäsi sekä uintiin käyttämääsi aikaa.

Muista venytellä ja harrastaa muutakin liikuntaa! Sauvakävely sopii erinomaisesti uimarille, ja sauvat ovat hyvä apuväline myös venyttelyssä.

Tämä neljän viikon harjoitusohjelma on suunniteltu keskitason uimarille, ja se koostuu kahdestatoista harjoituskerrasta. Harjoituksissa painotetaan vapaauintia ja erilaisia tekniikkaharjoituksia, mutta ohjelmassa uidaan myös muilla uintityyleillä. Olemme ottaneet mukaan laudan, pullareiden ja lättäreiden käytön (katso välineistä lisää tietoa harjoitusohjelman lopusta). Nämä välineet eivät ole välttämättömiä, mutta auttavat tekniikkaharjoituksissa.

Jos uit pääasiassa rintaintia, voit vaihtaa vapaauintiin ohjelmassa rintauinniksi ja päinvastoin. Selkäuintia olisi hyvä uida molemmissa tapauksissa. Kokonaismatka alkaa reilusta kilometristä ja lisääntyy viikkojen aikana.

Ohjelman päätavoite on, että uimari saavuttaa toivotut etäisyydet 4 viikon aikana. Aikatavoitteita ei ole asetettu. Jos uit maauimalassa tai uimahallissa 50 metrin radalla, voit suhteuttaa matkat radan mittaan, jotta harjoitusohjelma on joustava toteuttaa.

Jos voit harjoitella avovedessä, laita merkkipaalut esim. 50 metrin päähän toisistaan. Tee harjoitusrata aina rannan suuntaisesti riittävän matalalle. ÄLÄ HARJOITTELE YKSIN. Kun uit avovedessä, tiedosta eroavaisuudet halli- ja avovesiuinnin välillä. Kiinnitä huomiota veden lämpötilaan, sääoloihin, kelluvuuteen ja suunnistamiseen. Mikäli harjoittelet avovesiuintia retkiuintina muista, että sinulla on oltava aina KAVERI mukana veneellä tai kanootilla. Uimarit, jotka ovat harjoitelleet myös avovedessä, saavuttavat avovedessä pidempiä uintimatkoja helpommin kuin vain hallissa harjoitelleet.

Iloista harjoittelua, nähdään elokuun 13. päivänä Hämeen linnan rannassa! :)

www.vanajavesiuinti.fi



1. viikon harjoitusohjelma

	1. Viikko, 1. harjoituskerta
Lämmittely	300 m kevyttä vapaauintia, tunnustellen vetoasi.
Vedot	200 m ; vapaauintin tekniikkaa; 100 m huomio käsivetoon, 100 m huomio vartalon kiertoon.
Pääharjoitus	500 m ; 2 x 250m 1 minuutin tauolla, keskinopeutta, 75 m vapaauintia ja viimeiset 25 m nopeammin, 25 m rintauintia viimeiset 10 metriä nopeammin, 25 m selkäuintia viimeiset 10 m nopeammin, toista uudestaan.
Loppuverryttely	300 m kevyttä vapaauintia.
Yhteensä	1,3 km

	1. Viikko, 2. harjoituskerta
Lämmittely	300 m ; kevyttä vapaauintia tunnustellen vetoasi, vaihdellen uintityyliä.
Vedot	200 m ; koordinaatioharjoitus; 3 yksittäistä vapaauintinvettoa toisella kädellä, vapaan käden ollessa suorana edessä. Vaihda kättä kolmen vedon välein. Voit käyttää pullareita jalkojen välissä.
Pääharjoitus	250 m ; 10 x 25 m vapaauintia aloittaen kevyesti ja vähitellen lisäten nopeutta maksimiin asti, 20 sekuntia taukoa 25m:n osuoksien välissä. 50 m kevyttä uintia. 350 m ; vapaauintia keskinopeutta laskien vetosi määrä, pyrkien pitämään määrä samana.
Loppuverryttely	200 m kevyttä vapaauintia.
Yhteensä	1,3 km

	1. Viikko, 3. harjoituskerta
Lämmittely	400 m kevyttä vapaauintia tunnustellen vetoasi – vaihdellen uintityyliä 25m välein.
Vedot	200 m ; 100 m huomio käsivetoon, 100 m huomio vartalon kiertoon.
Pääharjoitus	500 m ; 10 x 50 m vapaauintia 80 % maksiminopeudesta, 20 sekunnin tauko 50m:n osuoksien välissä. Voit käyttää pullareita joka toisella kerralla keskittääksesi voimasi käsivetoihin.
Loppuverryttely	200 m kevyttä uintia selällään tehden rintauinninpotkuja ja pyörittäen käsiä samanaikaisesti.
Yhteensä	1,3 km

2. viikko



	2. Viikko 1. harjoituskerta
Lämmittely	400 m ; spurtteja ja kevyttä vapaauintia. Keskity pitämään kyynärpää korkealla pitkiin vetoihin.
Vedot	250 m ; 10 x 25 m vapaauintia lämmittelynä lyhyellä tauolla käyttäen lättäreitää ja pullareita.
Pääharjoitus	400 m ; 16 x 25 m sekaintia 20 sekunnin tauolla, keskinopeudella yrittäen uida läpi kaikki 4 uintityyliä. 200 m kevyttä uintia.
Loppuverryttely	150 m laudalla vapaauintin potkuja ja rintauintin potkuja.
Yhteensä	1,4 km

	2. Viikko 2. harjoituskerta
Lämmittely	300 m joka toinen 25 m yhdenkäden vapaauintia, joka toinen muuta uintityyliä
Vedot	300 m vapaauintia 3 käsivetoa yhdellä puolella, vapaa käsi suorana edessä – vaihda kättä 3 käsivedon välein.
Pääharjoitus	400 m pyramidi 25, 50, 75, 100, 75, 50, 25 m 25 m vapaauintia, 50 m selkäuintia, 75 m vapaauintia, 100 m rintauintia, 75 m vapaauintia, 50 m selkäuintia, 25 m vapaauintia. 5 rauhallista vetoa syvään hengittäen lopussa.
Loppuverryttely	400 m rentoa uintia keskittyen hyviin liukuihin.
Yhteensä	1,4 km

	2. Viikko 3. harjoituskerta
Lämmittely	400 m kevyttä uintia, tunnustellen vetoasi. Vaihdellessa vapaa- ja rintauintin välillä.
Vedot	200 m ; 100 m huomio käsivetoon, 100 m huomio vartalon kierto.
Pääharjoitus	600 m uintia – 200 m vapaauintia 60 % maksiminopeudesta, 100 m kevyttä rintauintia. Toista uudelleen. Pidä sama tahti yllä.
Loppuverryttely	300 m laudalla potkien 150 m vapaauintin potkuja, 150 m voimakkaita rintauintin potkuja.
Yhteensä	1,5 km

3. viikko



	3. viikko 1. harjoituskerta
Lämmittely	300 m ; 10 m vapaauintia, 100 m rintauintia, 50m vapaauintia, 50 m rintauintia.
Vedot	300 m ; 25 m nopeaa uintia, 25 m vapaauintia oikealla kädellä, 25 m vasemmalla kädellä, 25m molemmilla käsillä – keskity käden veteen viemiseen ja lopputyöntöön. Toista 3 kertaa, lyhyet tauot välissä.
Pääharjoitus	650 m ; 5 x 50 m vapaauintia tasaista tahtia, tauko välissä 15 sekuntia (voit käyttää pullareita). 5 x 50 m vapaauintia, viimeinen 25 m nopeasti, 20 sekunnin tauko osuuksien välissä. 100 m selkä- tai rintauintia loppuun.
Loppuverryttely	350 m laudalla, 100 m vapaauintin potkuja, 100 m voimakkaita rinta-uinnin potkuja, 75 m vapaauintin potkuja, 75 m rintauintin potkuja hyvin liukuen.
Yhteensä	1,6 km

	3. viikko, 2. harjoituskerta
Lämmittely	400 m kevyttä vapaauintia – tunnustele käsivetoasi, vaihdellen vapaa- ja selkäuinnin välillä 25m välein.
Vedot	200 m ; koordinaatioharjoitus; vapaauintia 3 käsivetoa yhdellä puolella, vapaa käsi suorana edessä – vaihda kättä 3 käsivedon välein.
Pääharjoitus	400 m ; vapaauintin pyramidi 25, 50, 75, 100, 75, 50, 25m keskivertonopeutta 5 rauhallista vetoa syvään hengittäen lopussa. 300 m selkäuintia loppuun.
Loppuverryttely	400 m laudalla, 150 m vapaauintin ”syviä” potkuja pinnan alla, 150 m voimakkaita rintauintin potkuja. 50 m vapaauintin potkuja, 50 m rintauintin potkuja hyvin liukuen.
Yhteensä	1,7 km

	3. viikko 3. harjoituskerta
Lämmittely	400 m kevyttä vapaauintia.
Tekniikka	300 m ; 3 x 100m vapaauintia harjoitellen vedestä eteenpäin katsomista joka viidennellä vedolla, katsoen altaan pätyyn hengittämättä sisään. Tarkoitus on nostaa vain silmät vedenpinnan yläpuolelle, jotta kohde näkyy. Tämä on tärkeää avovesiuinnissa, jotta pysytään oikealla reitillä.
Pääharjoitus	600 m ; 8 x 25m vapaauintia maksiminopeudella, potkujen pysyessä vedenpinnan alapuolella ja hengittäen joka 3. vedolla. Levähdä 30 sekuntia osuuksien välissä. 6 x 50m vapaauintia 80 % maksimi nopeudesta. Lepää 30 sekuntia osuuksien välissä. 100 m selkäuintia loppuun.
Loppuverryttely	200m uintia vapaauintia pitkällä rauhallisella vedolla, voit käyttää lättäireitä. 200 m laudalla voimakkaita rintauintin potkuja hyvällä liulla.
Yhteensä	1,7 km

4. viikko



	4. viikko 1. harjoituskerta
Lämmittely	400 m ; 4 x 100 m kevyttä sekauintia.
Vedot	200 m vapaauintia vaihdellen 25m nopeasta uinnista 25 m uintiin, jolloin joka toisella kerralla toinen käsi ojennettuna edessä.
Pääharjoitus	800 m ; 14 x 50m vapaauintia lättäreillä ja pullarilla keskinopeudella. Tauko 20 sekuntia. 200 m selkäuintia, hyvä ote vedestä, muista potkut.
Loppuverryttely	200 m vapaauintia lättäreillä pitkällä vedolla.
Yhteensä	1,8 km

	4. viikko 2. harjoituskerta
Lämmittely	500 m ; kevyttä uintia tunnustellen vetoasi. Vaihtelee vapaa- ja selkäuinnin välillä 25m välein.
Vedot	300 m ; 5 x 25m vapaauinnin potkuja ilman lautaa hengittäen edestä, 15 sekunnin tauot. 5 x 25m rinta-uinnin potkuja ilman lautaa, hengittäen edestä, 15 sekunnin tauot.
Pääharjoitus	625 m ; pyramidi; 25, 50, 75, 100, 125, 100, 75, 50, 25 – kaikki vapaauintia keskinopeudella. Voit ottaa pidemmän tauon (3 min) ja juoda puolivälin jälkeen. 200 m loppuun (100 m rintauintia, 100 m vapaauintia).
Loppuverryttely	375 m laudalla, 200 m vapaauinnin potkuja, 175 m voimakkaita rinta-uinnin potkuja.
Yhteensä	2,0 km

	4. viikko 3. harjoituskerta
Lämmittely	400m kevyttä uintia vaihdellen vapaa- ja selkäuinnin välillä.
Sub-set	400 m ; 16 x 25m vapaauintilämmittelyä käyttäen lättäreitä ja pullareita. 15 sekunnin tauko välissä.
Pääharjoitus	600 m ; 16 x 25m keskinopeudella. Pidä 20 sekunnin tauko välissä. Ui vaihdellen vapaa-, rinta- ja selkäuintia. 300 m uintia loppuun vapaalla tyylillä.
Loppuverryttely	200 m vapaauintia lättäreillä pitkällä vedolla. 100 m laudalla voimakkaita rinta-uinnin potkuja hyvällä liulla.
Yhteensä	2,0 km

Mikäli tunnet pystyväsi uimaan pidempiä matkoja, voit lisätä etäisyyksiä omaan tahtiisi. Tärkein seikka uinnissa on tekniikkasi. Kiinnitä huomiota vartalon asentoon, käsivetoihin ja potkuihin.

Välineistä: Lauta on kelluke, jolla harjoitellaan potkuja. Pullarit on kelluke, joka laitetaan reisien väliin. Pullarit nostavat jalat pinnalle, jolloin uimarin ei tarvitse potkia, ja hän voi täysin keskittyä käsivetoihin. Pullareita käytetään useimmiten vapaauinnissa lättäreiden kanssa. Lättärit ovat käteen asennettavat muoviset levyt, joita käytetään pääasiassa vapaauinnin harjoittelussa pullareiden kanssa. Ne lisäävät veden vastusta ja vahvistavat käsilihaksia. Myös ote vedestä voimistuu lättäreillä. Välineitä löydät urheilukaupoista ja yhteistyökumppanimme Swimshopin nettikaupasta.

www.vanajavesiuinti.fi