

I

400 av
3 x (3 x 100) potk, kv, uinti vu
200 verra
3 x 500 I, 10 s tauko (kaikki samaa lajia)
2 x 50 IV
400 lv

yht. 3,5 km

400 av
200 sku potk.
400 sku 50 potk. + 50 uinti
200 sku
3 x 200 vu 50 potk. + 150 uinti kiihd.
4 x 250 su, ru (joka kerta 50 vähemmän su ja 50m enemmän ru)
200 lv

yht. 3,0 km

300 av
2 x 50 sculling
2 x 50 1 ru kv, 2 ru potk
4 x 25 ru kv (pul.)
200 verra (ei ru)
2x (3 x 100) ru kiihd. (2. 100 kovempaa kuin 1. jne.), tauko 15 s ja sarjojen välillä 1 min
3 x 100 ru potk., väleihin 50 ov potk. (ei ru)
2 x (25 pu + 75 ru + 25 su + 75 ru + 25 vu + 75 ru)
400 lv

yht. 2,7 km

400 av
200 sku
200 vu
200 sku
200 ru
200 sku
200 su
200 sku
200 ru
200 sku
200 vu

200 sku
400 lv

yht. 3,0 km

300 av
2 x 2 x 25 yhden käden pu
2 x 50 pu potk.
2 x 25 pu ru:n kv:llä
4 x 200 „sku“ (25 m sku:n laji, 25 ov)
300 ru
3 x (3 x 100) vu (potk., uinti, kv. (lät. + pul.)
3 x 100 potk.
250 lv

yht. 3,1 km

400 av
4 x 25 + 25 V + I vu
3 x 200 sku potk.
2 x 250 sku (25, 50, 75, 100)
2 x (3 x 100) vu kv. (lät. + pul.) kiihdyttäen (2. kovempaa kuin 1. jne.)
3 x 300 sku (ei pu)
300 lv

yht. 3,5 km

II

400 av (100 vu, 50 vu potk., 100 vu, 50 vu potk., 100 vu)
2 x (4 x 25) yhden käden vu (vaihda käsi joka 25 jälk.), sarjojen väliin 100 potk.
2 x 50 peukalouintia (käsi kulkee kylkeä pitkin kainaloon ja ojentuu eteen, kyynärpää korkealla)
5 x 200 vu kiristäen, tauko 20 s
300 ov verra (ei vu)
3 x 100 vu lät kiihdyttäen (2. kovempaa kuin 1. jne.), 15 s tauko
200-500 lv (joka toinen 50/100 m vu, joka toinen ov)

yht. 2,6-2,9 km

500 av (100 vu + 50 vu potk. + 100 ru + 50 ru potk. + 100 su + 50 su potk. + 50 vu)
4 x 50 (25 täysiä sku lajit + 25 verra ov)
100 su I
5 x 100 vu, 2 min lähdöllä
3 x 100 ru, su, ru I
3 x 200 vu kiihdyttäen, 20 s tauko
6 x 100 su ja vu vuorotellen lättäreillä
200 sku
500 lv

yht. 3,5 km

500 av
3 x 200 sku lajit (ei pu)(50 potk. + 150 kiihdyttäen)
200 ol I
5 x 300 II, tauko 30 s.
500 lv

yht. 3,7 km

500 av
400 kv. + potk. (jos laudan kanssa: 100 kv, 50+50 potk., 100 kv., 50+50 potk.)
(jos ilman lautaa: 100 kv, 50 potk, 100 kv., 50 potk., 100 kv)
5 x 100 ol II, 15 s tauko
3 x 100 verra
3 x 200 kiristäen
200 verra
50 IV startilla ja ajalla + 50 I
300 lv

yht. 2,9 km

III

400 av
2 x 25 olkapäännostouintia (su)
4 x 25 2 + 2 su käsivetoja
2 x 50 su potk. ilman lautaa
2 x 100 su lät.
100 valmistavaa
6 x 100 ol III, 45 s palautus
100 verra
250 su + vu (joka kierroksella 50 vähemmän su ja 50 enemmän vu), tauko 250 jälk. 10 s
350 lv

yht. 3,0 km

400 av (vu, su, ru, vu)
4 x 25 yhden käden pu (5 + 5 vetoa)
4 x 25 pu potk. ilman lautaa
6 x 100 sku, 2,5 min lähdöllä
200 verra
3 x 300 ol kiristäen
200 sku potk.
200 lv

yht. 2,7 km

IV

300 av (sis. osa potkuja)
200 rennosti kiihdyttäen (valmistava)
5 x 100 IV ol. + 300 verra

yht. 2,5 km

300 av
4 x 50 IV, välissä 150 I
200 verra
2 x (4 x 25) täysiä + tosi löysää päätyyn ja lyhyt tauko, sarjojen välillä 5 min pal.
300 lv

yht. 1,8 km

400 av
2 x (4 x 25 + 75) potk. täysiä + uintia I
200 verra
4 x 50 IV, 2 min pal.
400 lv

yht. 1,4 km

300 av
2 x (4 x 25 + 75) 25 potk. täysiä + 75 uintia I

200 verra
4 x 50 IV + 150 I
3 x (50 + 50) potk. + kv. (jos ru: 25 + 25 x 6)
300 lv

yht. 2,7 km

400 av (sis, potkuja ja vauhtileikittelyä)
4 x 50 ol hyvällä tekniikalla reippaasti = III/IV
6 x 100 potkuja + kv (lät. + pul.)
6 x 25 +25 ol IV + I
500 lv (vauhtileikittelyä = välissä reippaita osia oman mielen mukaan + hyviä käännöksiä)

yht. 2,0 km

V

3 x 100 av (lajia vaihdellen)
4 x 50 10-15 m V + loput I
4 x 100 I/II, käännös täysiä
5 x 25 startilla ja ajalla + 175 I
3 x 100 kv, potk., ol
2 x 50 lähtö päädyistä, kiihdyttäen 25m I -> V, käännös ”ilmaan”, kiihdyttäen I -> V 25 m, maaliintulo max
200 lv

yht. 2,5 km

500 av
8 x (25 + 75) vu (25 täysiä + 75 löysää palauttavaa)
2 x 50 tahdistusta (toinen käsi odottaa edessä kunnes toinen tulee sinne ja lähtee sitten vasta vetoon)
2 x 50 vu, käden ojennus ylhäällä
2 x 50 vu reippaasti, hyvällä tekniikalla
400 vu + su (100 vu + 50 su väleissä), käännökset!: kiihdytä 5-10 m ennen käännöstä ja lähde 5 m terävästi
200 vu (lät.+ pul.)
200 lv

yht. 2,4 km

400 av

4 x 25 ru potk. terävästi = V + 75 I uintia

50 sculling

50 2 ru kv + 1 ru potk.

4 x 100 ru startilla (10 m V + 30 m I/II + 10 m V + hyvä käännös! + 10 m V + 30 m I/II + 10 m V + hyvä maaliintulo

300 verra

3 x (25 pu + 50 su + 75 ru + 100 vu)

5 x 50 ru potk.

500 lv

yht. 3,1 km

400 av

4 x 50 su lähdöllä 10-15 m täysyä, loput verra, 30 s tauko

4 x 25 potk. kyljellään (vaihdä kylkeä joka 25 m jälkeen)

5 x 100 su (kv lät., potk., kv lät., potk., kv lät.)

4 x 25 + 25 V +I

5 x 300 vuorotellen 50 su + 50 ru (putkeen -> käännökset!)

200 lv

yht. 3,2 km

300 av

4 x 25 pu kv + ru potk.

2 x 50 ru kv + pu potk.

300 sku (ei pu) I

4 x 50 pu (10-15 m täysyä + loput potk.)

200 ov verra

200 sku potk.

400 sku (50 potk. + 50 uintia) (tai 2 x 200)

200 sku tai 2 x 100 sku

400 lv

yht. 2,4 km