



02092018 su seuran historian ensimmäinen yhteistreeni

uimahalli Kuohu Kangasala / 17 uimaria / valmentajana: Simo Hillo

alkuverra: 100

uinti: 4 \* 25 vu / 7,5 m liuku + potkut – paketti kasaan + 17,5 kevyt uinti /

T: uinti: 4 \* 25 vu / 12,5 yhden käden uinti + 12,5 normaali vu /

L: potkut: 4 \* 25 vu / 10 m MAX + 15 m kevyt /

väli: 50

PS: 2 \* ( 50 vu potkuja laudalla + 100 kv pullis + 150 ui ) / tauot: 15 / 20 / 30

väli: 50

\_ 1,1

T: 2 \* 25 vu / 10 m sculling + 15 kevyt uinti "pään asento" /

T: 2 \* 25 vu / catch-up, otteen haku – lopputyöntö /

V: 2 \* 25 vu pareittain / toinen roikkuu perässä ja potkii /

V: R: 2 \* 25 vu pareittain / eka liukuasennossa, toinen työntää potkien /

MAX: 4 \* 25 vu / aalloissa, 15 m all-out + 10 m kevyt /

loppuverra: 200

T = tekniikka

1600 m

L = potkulauta (pieni)

PS = pääsarja

V = vesivoima

kv = käsiveto