



uintitreeni 16092018 / Kuohu

alkuverra: 200 / kevyt verra vauhti

potku + uinti: 6 \* 25 vu / 12,5 m potkuja liukuasennossa + 12,5 kevyt uinti / tauko: 10 – 15 s

kv: pullis: 10 \* 25 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt vauhti / tauko: 10 – 15 s \_ 0,6 km

PS 1 vaihtoehto A

uinti: lättärit: 8 \* 125 vu / 75 m kevyt vauhti + 25 kovaa + 25 kevyt / tauko: 20 s

PS 1 vaihtoehto B

räpylät: uinti: 12 \* 50 vu / keskity asentoon, potkut vahvana, pääpaino liukuva käsiveto / kevyt / tauko: 15 s

\_ 1,6 / 1,2 km

tekniikka: / omaan tahtiin, oma valintaisesti räpylöillä tai ilman

4 \* 25 vu / 12,5 m vesipallo vu (pää ylhäällä, keskity high elbow) + 12,5 m normi vu / tauko: 10 s

4 \* 25 vu / 12,5 m vasen käsi edessä, oikea tekee vedon – happi oikealta + 12,5 m normi vu / vaihto joka toinen / 10 s

4 \* 25 vu / 12,5 m sormenpäät laahaa vettä + 12,5 m normi vu / rentous, käden vetoon meno, otteen haku / 10 s

\_ 1,9 / 1,5 km

PS 2 vaihtoehto A

räpylät: uinti: 3 - 4 \* 200 / 25 potkuja liukuasennossa + 75 kevyt uinti + 50 reipas uinti + 25 catch-up + 25 kevyt / 20 s

PS 2 vaihtoehto B

uinti: 200 vu ja 100 vu / pysähtymättä, happi joka 3. käsiveto / uimarin asento, kevyt matkavauhti / 30 - 45 s

- jos jää aikaa niin 4 \* 25 vu / 12,5 sculling + 12,5 vu /

lv: 100

total: 1,8 km / 2,6 km / 2,8 km

Tsemppiä treeneihin!