



uintitreeni 30092018 / Kuohu

alkuverra: 200 / kevyt verra vauhti

potkut: lauta: aalloissa: 4 * 25 vu / 12,5 m reipas + 12,5 m kevyt / tauko: 10 – 15 s

kv: pullis: 6 * 50 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / tauko: 10 – 15 s

uinti: lättärit: 4 * 75 vu / otteen haku, veto kiihtyy loppuun, voimavaihe / kevyt / " 10-15 s _0,9

PS 1 vaihtoehto A

uinti: lätkät + räpylät: 3 * 300 vu / matkavauhti, keskity liukuvaan vetoon, käytä jalkoja!! / " 45

- omatoimisesti verra 100, jos ehdit aiemmin valmiiksi

uinti: lätkät: 6 * 50 vu / reipas, paketti kasassa / st: 1,15 / Simo kellottaa, lähdöt 5 s välein

PS 1 vaihtoehto B

uinti: räpylät: 2 * 4 * 100 vu / asento, potkut vahvana, liukuva käsiveto / 1. taito, 2. matka, 3. reipas, 4. matka / "30

_2,2 / 1,7 km

tekniikka: / omaan tahtiin, oma valintaisesti räpylöillä tai ilman

4 * 25 vu / 12,5 m sculling + 12,5 m normi vu / tauko: 10 s

4 * 25 su + vu / 12,5 m su + 12,5 m normi vu / vaihto joka toinen / 10 s

4 * 25 vu / 12,5 m catch-up + 12,5 m normi vu / rentous, käden vetoon meno, otteen haku / 10 s

lv: 100

total: 2,1 km / 2,6 km

Tsemppiä treeneihin!