



uintitreeni 13102018 / Kuuhu Simo altaassa

alkuverra: 200 / kevyt verra vauhti

potkut: R: aalloissa: 8 * 25 vu / 12,5 m reipas + 12,5 m kevyt / tauko: 10 – 15 s

tekniikka: / palaute erilaisia drillejä

4 * 25 vu

4 * 25 vu

4 * 25 vu

- 0,7 km

PS 1 vaihtoehto A

kv: pullis + lättärit: 12 * 100 vu / 50 m kevyt vauhti + 25 m reipas + 25 kevyt / startti: 2.00 / 2.15 / 2.30

PS 1 vaihtoehto B

uinti: räpylät: 10 * 100 vu / asento, potkut vahvana, liukuva käsiveto / 75 kevyt + 25 reipas / st: 2.15 / 2.30

väliverra: 50 - 100

kv: pullis: 6 * 75 vu / pieni potku tasapainottamassa uintia, 50 kevyt + 25 reipas / " 15

-loppuun tekniikka tai muuta, miten aika riittää

lv: 100

total: 2,3 km / 2,5 km tai enemmän

Tsemppiä treeneihin!