



uintitreeni 21102018 / Kuuhu

alkuverra: 300, sis 50 su ja 50 ru / kevyt verra vauhti

potkut: R: aalloissa: 8 * 25 vu / 12,5 m reipas + 12,5 m kevyt / "10

uinti: R: aalloissa: 12 * 25 vu / maksimissaan 18 käsivetoa / 25 m, keskity potku - veto / "10

- 0,8 km

PS 1 vaihtoehto A

uinti: 100, 200, 300, 400, 300, 200, 100 vu / kelausta, PK, keskity tekniikka / "10 – 20 – 30 – 45 – 30 – 20

PS 1 vaihtoehto B

uinti: räpylät: 50, 100, 200, 300, 200, 100, 50 vu / / kelausta, PK, keskity tekniikka / "10 – 20 – 30 – 45 – 30 – 20
- jos jää aikaa niin 4 * 25 vu / palauttavaa kelausta / "10

väliverra: 50 - 100

- 1,9 / 2,5

R: lättärit: 4 * 50 vu / KOVAA AJOA – ALL OUT, kärki alle 40 s kaikki – koko porukka alle 59 s / st: 1.30

-pitkä palautus, pidetään teho korkealla koko sarjan

lv: 100 – 300 m (miten ehditte)

total: 2,2 km / 3,0 km

su = selkäuinti

ru = rintauinti

aalloissa = 2 uimaria / rata yhtä aikaa lähtö

" = tauko sekunteina

Tsemppiä treeneihin!