



uintitreeni 28102018 / Kuuhu

alkuverra: 300 / kevyt verra vauhti

potkut: R: aalloissa: 4 * 25 vu / 12,5 m reipas + 12,5 m kevyt / "10

uinti: R: aalloissa: 4 * 25 vu / maksimissaan 14 käsivetoa / 25 m, keskity potku - veto / "10

- 0,5 km

TESTIOSIO potkutesti / vetomäärä / matkauinti

omatoimisesti: R: 10 * 50 vu / kevyt vauhti, tekniikka kasassa / "10 s

PS 1 vaihtoehto A

uinti: lätkät: 3 * 400 vu / paketti kasassa, rauhallisesti, matkavauhti / "30 s

PS 1 vaihtoehto B

uinti: räpylät: 20 * 50 vu / paketti kasassa, rauhallisesti, matkavauhti / "15 s

väliverra: 50 - 100

- katsotaan mitä ehditään testin lomassa

total: ?

Tsemppiä treeneihin!