



treeni 03112018

SIMO altaassa mukana

alkuverra: 200

räpylät: potkut + uinti: 6 \* 50 vu / 25 potkuja + 25 uinti / kevyt / "15

kv: lättärit + pullis: 6 \* 100 vu / ote veteen, matkavauhti / "20

vu: tekniikka: 4 \* 25 vu / 12,5 m yhden käden uinti (käsi kyljessä) + 12,5 m normi / " 10

vu: tekniikka: 4 \* 25 vu / 12,5 m potkuja veden alla liukuasennossa + 12,5 m uinti / " 10

\_ 1,3 km

- testiosio: Simo S / Jarkko

PS 1

6 \* 150 vu / 75 kevyt + 50 reipas + 25 kevyt / "20

tai

PS 2

4 \* 125 vu / 50 kevyt + 50 reipas + 25 kevyt / "30

-tekniikkatuokioon: Tiina ja Tuula

räpylät: vu: 4 \* 50 vu / 25 reipas vauhti + 25 kevyt / st: 1,15

lv: 100 – 200

tavoite n yhteensä: 2,1 – 2,5 km