



uintitreeni 11112018 / Kuuhu Simo altaassa

av: 200

potkut + uinti: 6 * 25 vu / 12,5 pot maximilla liukuasennossa + 12,5 kevyt uinti / "10-20s

uinti: 6 * 25 vu / 12,5 yhden käden uinti – käsi edessä + 12,5 normaalisti / "10-20s

4 * 25 vu / lätkyttely vu 12,5 käsi rennosti veteen + 12,5 nomaalisti / "10

4 * 25 su+vu / 12,5 su + 12,5 vu, keskity keskivartalon hallinta, vartalarotaatio / "10

4 * 25 vu / 12,5 kädet nyrkissä vu + 12,5 normaalisti, otteen haku + vedon voimavaihe / "10

kv: pullis + lättärit: 4 * 75 vu / 25 kevyt + 50 kovaa / st: 1,30 / 1,45 / 2,00

_ 1,1 km

väliverra: 50

PS uinti: räpylät: 4 * 100 vu / otteen haku, liukuva veto / " 20s

uinti: lättärit: 4 * 100 vu / voimavaihe, vedon loppuvaihe / "20s

väliverra: 50

_ 2,0 km

uinti: vu: 8 * 50 vu / 1., 3., 5., 7. 25 kevyt + 25 kovaa, 2., 4., 6., 8. 25 kovaa + 25 kevyt / st: 1,15 / 1,30

väliverra: 50

uinti: hypoxi: 4 * 25 vu / happi, 1. 4, 2. 3, 3. 2, 4. 1 / "10

uinti: räpylät: 4 * 25 vu / maximum / kaikki alle 20 – 25 s / st: 30 / 45

lv: 50

yhteensä: 2700 m / osa porukasta soveltaen