



uintitreeni 18112018 / Kuuhu Simo altaassa

av: 200

RÄPYLÄT: potkut + uinti: 6 * 50 vu / 25 potkuja + 25 uinti / kevyt, asento / "15

- tekniikkatuokiot 20 min / uimariporukka

PS uinti: omatoiminen toteutus:

räpylät + lätkät: 2 - 4 * 200 vu / 100 kevyt + 50 reipas + 50 kevyt / "20 _ 0,9 / 1,3

räpylät: 6 - 8 * 100 vu / vetomäärä n 16 – 20 / 25 liukuva veto, happi joka 3. / "15

uinti: 4 - 6 * 50 vu / 25 kovaa + 25 kevyt / st: 1,15 _ 1,7 / 2,4

lv: 100

yhteensä: 1800 / 2500 m