



uintitreeni 25112018 / Kuuhu

av: 200

RÄPYLÄT: potkut + uinti: 6 * 50 vu / 25 potkuja + 25 uinti / kevyt, asento / st: 1,30

tekniikka:

4 * 25 vu / 12,5 laahaus + 12,5 normi / "10

4 * 25 / 12,5 su + 12,5 vu / "10

PS uinti:

uinti: räpylät + lätkät: 4 – 5 * 200 vu / tasainen vauhti, tekniikka kasassa / st: 3.30 / 3.45 / 4.00 tai tauko 20 – 30 s

väli: 50 - 150

räpylät: 10 * 100 vu / tasainen vauhti / st: 2.00 / 2.15 / 2.30 tai tauko 15 – 20 s

väli: 50

kv: 8 * 25 vu / palauttava, rauhallinen /

lv: 100

yhteensä: 2400 / 2800 m