



treeni 02122018 SIMO altaassa mukana

alkuverra: 200

räpylät: potkut + uinti: 8 * 25 vu / 12,5 potkuja + 12,5 uinti / kevyt / "15

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 laahaus + 12,5 m uinti / " 10

PS 1

5 * 400 vu / PK, happi joka 3. – asento, ote veteen / "30

tai

6 * 250 vu / PK, happi joka 3. – asento, ote veteen / "30

1. normi
2. kv, pullis
3. kv, pullis + lätkät
4. räpylät
5. räpylät + lätkät

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

lv: 100 – 200

tavoite n yhteensä: 2,5 – 3,0 km