



treeni 09122018 SIMO altaassa mukana

alkuverra: 200

räpylät: potkut + uinti: 8 * 50 vu / 25 potkuja + 25 uinti / kevyt / "15

vu: tekniikka: 4 * 25 vu / 12,5 m lätkyttely + 12,5 m normi / " 10

vu: tekniikka: 4 * 25 vu / 12,5 m kosketa uimalakkia + 12,5 m uinti / " 10 _ 0,8

PS 1

uinti: lättärit: 2 - 3 * 200 vu / PK, happi joka 3. – asento, ote veteen / "30

uinti: räpylät: 4 - 6 * 100 vu / 50 kevyt + 25 reipas + 25 kevyt / st: 2.00 / 2.30 _ 1,6 – 2,0

kv: pullis: 8 - 12 * 50 vu / PK+, keskity otteen haku ja voimavaihe / st: 1,15

uinti: aalloissa: 2 * 6 * 25 / kiihtyvä 25 1. sarja – väli 50 – kova 25 2. sarja / st: 45

lv: 150 – 200

tavoite n yhteensä: 2,5 – 3,2 km