



treeni 16122018

alkuverra: 200

räpylät: potkut + uinti: 4 * 50 vu / 25 potkuja + 25 uinti / kevyt / st: 1.15

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

vu: tekniikka: 4 * 25 vu / 12,5 m kosketa kainaloon + 12,5 m uinti / " 10

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

räpylät: uinti: 500 tai 300 vu / rennosti, ote veteen / **_ 1,0 / 1,2**

väli: 50

PS 1

uinti: lättärit: 6 – 8 * 100 vu / tasainen vauhti PK+ / st: 2.15 / 2.30 **_ 1,6 – 2,0**

väli: 100

kv: pullis + lättärit: 8 * 25 vu / kevyt, keskity käsivetoon / st: 45

PS 2

uinti: aalloissa: 2 * 4 * 25 / keskity liuku – all out – full power / st: 45

lv: 50

tavoite n yhteensä: 2,2 – 2,6 km