



**treeni 23122018 / testausta – omatoimista uintia ohjelman mukaisesti**

**alkuverra: 200**

**räpylät: potkut + uinti: 6 \* 50 vu / 25 potkuja + 25 uinti / kevyt / tauko: 20 s**

**PS 1**

**uinti: lättärit: 100 – 200 – 300 – 400 – 300 – 200 - 100 vu / tasainen PK / ” 15 – 45**

**tai**

**uinti: räpylät: 50 – 100 – 150 – 200 – 300 – 200 – 150 – 100 – 50 / tasainen PK / ” 15 - 45**

**väli: 50 - 100**

**PS 2**

**kv: pullis + lättärit: 8 \* 75 vu / kevyt, keskity käsivetoon / ” 15**

**tai**

**kv: pullis + lättärit: 8 \* 50 vu / kevyt, keskity käsivetoon / ” 15**

**lv: 50 - 200**

**tavoite n yhteensä: 2,4 – 3,0 km**