



treeni 05012019 / Simo altaassa

alkuverra: 200

potkut + uinti: 8 * 25 vu / 12,5 potkuja liukuasennossa + 12,5 uinti / "10

kv: pullis: 4 * 75 vu / 50 kevyt + 25 reipas / "15 _ 0,7

PS 1 kv: pullis + lättärit: / valitse sarjan oman tason mukaisesti

10 * 200 vu / PK, tasainen kelaus / st: 3,30

9 * 200 vu / PK, tasainen kelaus / st: 4,00

8 * 200 vu / PK, tasainen kelaus / st: 4,30

7 * 200 vu / PK, tasainen kelaus / st: 5,00

6 * 200 vu / PK, räpylät OK, kelaus / st: 5,30 _ 2,7 / 2,5 / 2,3 / 2,1 / 1,9

PS 2 uinti: lättärit / myös räpylöillä ok, valitse sarja oman tason mukaisesti

8 * 100 vu / 50 kevyt + 25 reipas + 25 kevyt / st: 1,45

7 * 100 vu / 50 kevyt + 25 reipas + 25 kevyt / st: 2,00

6 * 100 vu / 50 kevyt + 25 reipas + 25 kevyt / st: 2,15

5 * 100 vu / 50 kevyt + 25 reipas + 25 kevyt / st: 2,45

_ 3,5 / 3,2 / 2,9 / 2,7 / 2,4

lv: 50 - 200

tavoite n yhteensä: 2,5 – 3,7 km