



treeni 13012019 / Simo altaassa

alkuverra: 200

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

uinti: tekniikka: 4 * 25 vu / 12,5 vesipallo vu + 12,5 normi / "15

uinti: tekniikka: 4 * 25 vu / 12,5 laahaus + 12,5 normi / "10

uinti: tekniikka: hypoksi: 4 * 25 vu / happi 5 – 4 – 3 – 2 / "10 _0,7

PS 1

uinti: 8 tai 10 * 50 vu / PK, tasainen kelaus / st: 1,15 / 1.30

väli: 50

kv: pullis: 8 tai 10 * 50 vu / PK, tasainen kelaus / st: 1,15 / 1.30

väli: 50

uinti: lätkät: 8 tai 10 * 50 vu / PK, tasainen kelaus / st: 1,15 / 1.30

väli: 50

uinti: räpylät: 5 tai 6 * 50 vu / PK, tasainen kelaus / st: 1,00 / 1.15

taito: 2 * 25 / 12,5 su + 12,5 vu / asento vedessä, rotaatio, käännös lennosta vu

taito: 2 * 25 vu / 12,5 vu + kuperkeikka + 12,5 vu /

lv: 50

total: 2,35 – 2,8 km