



treeni 20012019 / Simo altaassa

alkuverra: 200

potkut + uinti: 6 * 25 vu / 12,5 potkuja liukuasennossa + 12,5 uinti / "10

taito: 4 * 25 / 12,5 su + 12,5 vu / asento vedessä, rotaatio, käännös lennosta vu /

taito: 4 * 25 vu / 12,5 vu + kuperkeikka + 12,5 vu /

taito: 2 * 25 vu / 12,5 etuperin+ ½ kuperkeikka + 12,5 pakittaen /

_ 0,6

PS 1

uinti: lätkät: 5 tai 8 * 100 vu / PK, tasainen kelaus / st: 1,45 / 2.00 / 2.15 / 2.30 _ 1,1 / 1,4

väli: 50

räpylät: uinti: 8 tai 12 * 75 vu / 25 vu uinti + 25 vu potkuja + 25 su uinti / "15

väli: 50

_ 1,8 / 2,4

uinti: 4 tai 6 * 50 vu / 25 vu reipas, 3:lla hapella + 25 verra / st: 1,15 / 1.30

väli: 50

pullis: kv: 6 * 25 vu / 12,5 maximum effort + 12,5 verra / st: 45

lv: 100 – 200 (miten ehditään)

total: 2,3 – 3,1 km