



treeni 27012019 / Simo altaassa

alkuverra: 300

potkut + uinti: 4 * 25 vu / 12,5 potkuja liukuasennossa + 12,5 uinti / "10

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

taito: 4 * 25 vu / 12,5 kädet nyrkissä + 12,5 vu /

taito: 4 * 25 vu / 12,5 yhden käden uinti, käsi kyljessä + 12,5 vu /

_ 0,7

PS 1

uinti: lätkät: 100 – 200 – 300 – 400 – 300 – 200 – 100 vu / PK, vedon loppuvaihe / "10-30

vaihtoehto B

uinti: räpylät + lätkät: 100 – 200 – 400 – 300 – 200 – 100 / PK, vedon loppuvaihe / "10-30

PS 2

uinti: 4 * 6 * 100 vu / reipas, keskity käännökset / st: 1:45, 2:00, 2:15, 2:30

lv: 100 – 200 (miten ehditään)

total: 2,5 – 3,1 km