



treeni 030212019

alkuverra: 300

räpylät: potkut + uinti: 6 \* 50 vu / 25 potkuja liukuasennossa + 25 uinti / "10

\_ 0,6

PS 1

kv: pullis: 4 \* 6 \* 100 vu / PK, otteen haku - voimavaihe / st: 2:00, 2:15, 2:30

uinti: lätkät: 4 \* 6 \* 100 vu / 50 kevyt + 25 reipas + 25 kevyt / st: 2:00, 2:15, 2:30

räpylät: uinti: 4 \* 6 \* 100 vu / 50 kevyt + 50 reipas / st: 2:00, 2:15, 2:30

PS 2

uinti: aalloissa: 12 \* 25 vu / parittomat 3:lla hapella, parilliset reipas / st: 45

räpylät: potkut + uinti: 6 \* 50 vu / 25 potkuja liukuasennossa + 25 uinti / "10

lv: 100 – 200 (miten ehditään)

total: 2,5 – 3,2 km