



treeni 10022019

/ Simo altaassa

alkuverra: 200

kv: pullis: 4 * 75 vu / otteen haku, lopputyöntö / "10

_ 0,5

PS 1

A sarja uinti: 3 * 400 vu / PK, 3. 100 hieman reippaammin / "20

B sarja uinti: 4 * 200 vu / PK, 3. 50 hieman reippaammin / "20

PS 2

A sarja uinti: lätkät: 5 * 200 vu / 100 PK + 50 VK + 50 PK / "15

B sarja uinti: räpylät + lätkät: 6 * 100 / 50 PK + 25 VK + 25 PK / "15

aalloissa: 8 * 25 4su, 4vu / asento, jalat, palauttavaa uintia / "10

lv: 100 – 200 (miten ehditään)

total: 2,2 – 3,1 km