



treeni 17022019

/ Simo altaassa

alkuverra: 300

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

_ 0,6

PS 1 vapaauinti

8 – 10 * 50 uinti st: 1,00 / 1,15 / 1,30

8 – 10 * 50 lätkät uinti st: 1,00 / 1,15 / 1,30

8 – 10 * 50 pullis + lätkät st: 1,00 / 1,15 / 1,30

8 – 10 * 50 räpylät st: 1,00 / 1,15 _ 2,4 / 2,6

väliverra: 50

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

uinti: tekniikka: 6 * 25 vu / 12,5 scullin/12,5 laahaus "high elbow" + 12,5 uinti / "10

lv: 50-100

total: 2,8 – 3,1 km