



treeni 24022019

alkuverra: 300

kv: pullis: 12 * 25 vu / liukuva veto, voimavaihe / "10

_ 0,6

PS 1 vapaauinti

A versio uinti: lätkät: 200, 400, 600, 400, 200 / matkavauhti / "15 - 45

B versio uinti: R: 100, 300, 500, 300, 100 / matkavauhti / "15 - 45

_ 1,9 / 2,4

räpylät: kehon hallinta:

4 * 100 / 1. ja 3. vas jalka räpylä, oik käsi lätkä 2. ja 4. oikea jalka r ja vasen käsi lät /"20

uinti: tekniikka: 6 * 25 vu / catch-up, eli tahdistus / "10

uinti: tekniikka: 6 * 25 vu / 12,5 vesipallo vu + 12,5 uinti / "10

lv: 100 - 200 (miten ehditään)

total: 2,7 - 3,3 km