



10032019

alkuverra: 300

potkut + uinti: 6 \* 25 vu / 12,5 m potkuja liukuasennossa + 12,5 kevyt uinti / " 10

kv: pullis: 5 \* 50 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt vauhti / " 15

PS 1 vaihtoehto A

uinti: lättärit: 6 \* 250 vu / 175 m kevyt vauhti + 50 kovaa + 25 kevyt / " 20

PS 1 vaihtoehto B

räpylät: uinti: 8 \* 125 vu / keskity asentoon, potkut, liukuva käsiveto / kevyt / " 30

tekniikka: / omaan tahtiin, oma valintaisesti räpylöillä tai ilman

4 \* 25 vu / 12,5 m vesipallo vu + 12,5 m normi vu / " 10

4 \* 25 vu / 12,5 m vasen käsi edessä, oikea tekee vedon + 12,5 m normi vu / vaihto / " 10

4 \* 25 vu / 12,5 m sormenpäät laahaa vettä + 12,5 m normi vu / " 10

4 \* 25 vu / 12,5 sculling + 12,5 vu / " 10

omaa verra: 200 - 400

total: 2,3 km / 3,0 km

Tsemppiä treeneihin!