



17032019

alkuverra: 300

päädysssä potkut + uinti: 4 - 6 * 50 vu / päätypotkut 10 s + 50 kevyt uinti / " 10

PS 1 vaihtoehto A

uinti: lättärit: 3 * 500 vu / asento, vedon voimavaihe / "30

PS 1 vaihtoehto B

räpylät: uinti: 5 * 200 vu / keskity asentoon, potkut, liukuva käsiveto / kevyt / " 30

KV: pullis: 6 – 8 * 75 vu / 25 catch-up + 25 pk 1 + 25 vk 1 / "15-20

tekniikka:

4 * 25 su+vu / 12,5 m su + 12,5 m vu / " 10

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

omaa verra: 150 - 200

total: 2,3 km / 3,1 km

Tsemppiä treeneihin!