



24032019

alkuverra: 200

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

uinti: su + vu: 4 * 50 / 25 su + 25 vu / asento, rintarankaa auki / "10

PS 1 vaihtoehto A

uinti: lättärit: 15 * 100 vu / asento, vedon voimavaihe / 50 pk + 25 vk1 + 25 pk / st:?

väliverraa:?

PS 1 vaihtoehto B

räpylät: uinti: 10 * 100 vu / asento, potkut, liukuva käsiveto / matkavauhti / " 20

PS 2

potkut: lauta + räpylät: 10 * 50 vu / räpylät pinnan alla / PK / "15

tekniikka:

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

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

omaa verra: 100 - 200

total: 2,4 km / 3,0 km

Tsemppiä treeneihin!