



31032019

Simo altaassa

alkuverra: 200

kv: pullis: 6 * 50 vu / ote veteen, rauhallisesti / " 10

joka toinen veto: vasen jalka räpylä – oikea käsi lättäri, sitten vaihto

uinti: 6 – 8 * 250 vu / 100 pk + 100 vk1 + 50 vk2 / "20

potkut + uinti: räpylät: 6 - 8 * 50 vu / 25 potkuja liukuasennossa + 25 uinti / PK / "15

tekniikka:

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

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

omaa verra: 100 - 200

total: 2,6 km / 3,3 km

Tsemppiä treeneihin!