



07042019

Simo altaassa

alkuverra: 300

kv: pullis: 4 * 75 vu / ote veteen, rauhallisesti / " 10

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

väliverraa: 100 (osa porukasta)

uinti: pyramidi

A versio

100 – 200 – 300 – 400 – 300 – 200 – 100 vu / PK, ote veteen / "10 – 30 s

väliverraa: 200 (osa porukasta)

B versio / räpylöillä voit uida 200 ja 300

50 – 100 – 150 – 200 – 300 – 200 – 150 – 100 – 50 / PK, ote veteen / "10 – 30 s

uinti: räpylät:

6 * 50 vu / 15 m all-out + 35 kevyt / liukuasento, pään asento / st: 1,15

tekniikka:

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

4 * 25 vu / 12,5 catch-up + 12,5 m normi vu / "10

verraa: 100

total: 2,8 km / 3,1 km

Tsemppiä treeneihin!