



14042019

alkuverra: 300

potkut: räpylät: 8 \* 25 vu / liukuasennossa, kylkipotkut / kevyt / "10

kv: pullis: 8 \* 25 vu / vedon voimavaihe / kevyt "5 \_ 0,7

uinti:

räpylät: 4 – 6 \* 75 vu / 25 reipas kiihdytys + 50 PK / "15

räpylät + lätkät: 4 – 6 \* 125 vu / 50 PK + 50 VK + 25 PK / "20

väliverra: 50

uinti: 300 vu tai 500 vu / joka 4. 25 reipas vauhti /

väliverra: 50 \_ 2,5

kv: pullis:

8 – 12 \* 50 vu / pieni potku OK, keskity hengitys, pään asento / st: 1,15 – 1,30

loppuverra: 100 – 300

yhteensä: 2,4 – 3,4 km

Tsemppiä treeneihin!