



28042019

alkuverra: 300

potkut + räpylät: 4 - 6 * 50 vu / 25 liukuasennossa potkut + 25 uinti / kevyt / "10

kv: pullis: 4 * 75 vu / vedon voimavaihe / kevyt "15 _ 0,9

uinti:

lätkät: 2 - 3 * 200 vu / 100 pk + 50 vk + 50 pk / "15-20

räpylät: 6 – 8 * 100 vu / 50 pk + 50 vk / st: 1.45 / 2.00 / 2.15

pullis: kevyt potku: 10 – 12 * 50 vu / happi joka 3., keskity vetoon / st: 60 / 1.15

loppuverra: 100 – 300

yhteensä: 2,4 – 3,2 km

Tsemppiä treeneihin!

5.5 su treeni märkäpuvulla

**12.5 su testiuinti 15 min / 30 min märkäpuvulla tai ilman
- uidaan "pareittain", eli toinen laskee ja toinen ui**

19.5 su kevään viimeinen uinti