



05052019

MÄRKÄPUVULLA

alkuverra: 300

uinti: 4 * 50 vu / 25 catch-up + 25 uinti / kevyt / "10

uinti:

6 - 8 * 100 vu / 25 potkuja liukuasennossa + 75 uinti / "15

6 - 8 * 100 vu / 50 PK + 50 VK / st: 1.45 / 2.00 / 2.15

6 - 8 * 100 vu / lättäreillä, vedon voimavaihe / st: 1.45 / 2.00 / 2.15

6 - 8 * 100 vu / lättäreillä, VK eli kovaa uintia / st: 1.45 / 2.00 / 2.15

lv: 100

yhteensä: 3,0 – 3,8 km

Tsemppiä treeneihin!

- 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 / omatoiminen