



uintitreeni 01092019 / Kuuhu

alkuverra: 300 / kevyt verra vauhti

potkut: lauta: R: aalloissa: 6 \* 25 vu / 12,5 m reipas + 12,5 m kevyt / tauko: 10 – 15 s

kv: pullis: 6 \* 50 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / tauko: 10 – 15 s

uinti: lättärit: aalloissa: 6 \* 25 vu / otteen haku, veto kiihtyy loppuun, voimavaihe / kevyt / " 10-15 s

PS 1 vaihtoehto A

kv: pullis + lättärit: 6 \* 250 vu / 150 m kevyt vauhti + 50 m reipas + 50 kevyt / tauko: 30 s

PS 1 vaihtoehto B

uinti: lättärit:(räpylät): 20 \* 50 vu / asento, potkut vahvana, liukuva käsiveto / kevyt / tauko: 15 s tai st: 1,15

tekniikka: / omaan tahtiin, oma valintaisesti räpylöillä tai ilman

4 \* 25 vu / 12,5 m sculling + 12,5 m normi vu / tauko: 10 s

4 \* 25 vu / 12,5 m laahaus "high elbow" + 12,5 m normi vu / vaihto joka toinen / 10 s

4 \* 25 vu / 12,5 m catch-up + 12,5 m normi vu / rentous, käden vetoon meno, otteen haku / 10 s

lv: 100 tai enemmän

total: 1,8 km / 2,6 km / 2,8 km

Tsemppiä treeneihin!