



uintitreeni 15092019 / Kuohu

alkuverra: 300

potkut + uinti: 4 \* 25 vu / 12,5 potkuja + 12,5 uinti / "10

uinti 4 \* 25 vu / lätkyttely vu 12,5 käsi rennosti veteen + 12,5 normaalisti / "10

uinti: 4 \* 25 vu / 12,5 yhden käden uinti – käsi edessä + 12,5 normaalisti / "10

uinti: 4 \* 25 vu / 12,5 laahaus "high elbow" + 12,5 normaalisti / "10

PS 1 vaihtoehto A

kv: pullis + lättärit: 3 \* 400 vu / 250 m kevyt vauhti + 50 m reipas + 100 kevyt / "45

PS 1 vaihtoehto B

uinti: lättärit + räpylät: 3 \* 300 vu / asento, potkut vahvana, liukuva käsiveto / kevyt / "30

uinti: räpylät: 6 \* 25 vu / slow motion strokes + fast kicking / "10

uinti: räpylät: 4 \* 25 vu / 15 m all-out + 10 kevyt / st: 45

väliverra: 50 + 2 \* 25 veturi ja perävaunu

lv: 250 tai enemmän

total: 2,2 km / 2,5 km

Tsemppiä treeneihin!