



uintitreeni 22092019 / Kuohu

alkuverra: 300 + 8 * 25 pot / räpylät / 12,5 pot + 12,5 ui / verravauhti

uinti: 4 * 25 vu / räpylät / happi 5 – 4 – 3 – 2 / "15

uinti: 4 * 25 / 12,5 su + 12,5 vu / "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 radat: 1 - 3

6 * 250 vu / 1-2 lätkät 3-4 räpylät 5-6 räpylät + lätkät / "20

väli: 50

PS 1 radat: 4 – 6

tekniikka: 8 * 25 vu / ohjatusti

uinti: 8 * 125 vu / 1-4 räpylät, 5-8 räpylät + lättärit / "20

väli: 50

uinti: räpylät: 6 * 50 vu / 12,5 max pot + 12,5 kevyt uinti + 12,5 max uinti + 12,5 kevyt uinti / st:1,30

väli:50

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

lv: 200-300

total: 2,2 km / 2,4 / 3,0 km

Tsemppiä treeneihin!

