



uintitreeni 29092019 / Kuuhu

alkuverra: 200 / kevyt verra vauhti

potkut: lauta: R: aalloissa: 8 * 25 vu / 12,5 m reipas + 12,5 m kevyt / "10

kv: pullis: 6 * 50 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / "10

uinti: lättärit: aalloissa: 8 * 25 vu / otteen haku, veto kiihtyy loppuun, voimavaihe / kevyt / "10

PS 1 lättärit ja räpylät

10 * 200 / PK / st: 3:00 / Simo

8 * 200 / PK / st: 4:00 tai "30s

6 * 200 / PK / st: 5:00

tekniikka: / omaan tahtiin, oma valintaisesti räpylöillä tai ilman

4 * 25 vu / 12,5 m sculling + 12,5 m normi vu /

4 * 25 su + vu / 12,5 m su + 12,5 m normi vu /

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

lv: 100-300

total: 2,8 km / 3,1 km / 3,5 km

Tsemppiä treeneihin!