



uintitreeni 06102019 / Kuuhu

alkuverra: 300 / kevyt verra vauhti

potkut: lauta: aalloissa: 4 * 50 vu / koko jalka potkii, tekee töitä / "15

kv: pullis: 4 * 75 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / "15

PS 1 lättärit – muista potkia

3 * 400 / PK / "30

3 * 300 / PK / "30

väli: 100 - 200

PS 2 räpylät

6 * 100 / 50 PK + 25 VK + 25 PK / "20

6 * 75 / 50 PK + 25 VK / "20

väli: 50

tekniikka: / omaan tahtiin, oma valintaisesti räpylöillä tai ilman

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

4 * 25 vu / 12,5 m yhden käden vu + 12,5 m normi vu /

4 * 25 vu / 12,5 m kädet nyrkissä + 12,5 m normi vu /

loppuun 2 * leikkimielinen viesti hyppäaltaassa tytöt vs pojat

lv: 50

total: 2,6 km / 3,2 km

Tsemppiä treeneihin!