



uintitreeni 13102019 / Kuuhu

alkuverra: 300 / kevyt verra vauhti

potkut: lauta: aalloissa: 6 * 50 vu / koko jalka potkii, tekee töitä / "15

kv: pullis: 4 * 100 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / "15

PS 1 lättärit – muista potkia

3 * 300 / PK / "30

4 * 175 / PK / "30

väli: 50 – 100

PS 2 räpylät

6 * 125 / 50 PK + 50 VK + 25 PK / "20

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

väli: 50 - 100

uinti:

6 * 50 / 3 * 25 su + 25 vu ja 3 * 25 pohjapomppu + 25 vu / "15

lv: 100

total: 2,7 km / 3,2 km