



uintitreeni 20102019 / Kuohu

alkuverra: 400 / kevyt verra vauhti

potkut: lauta: aalloissa: 8 \* 50 vu / koko jalka potkii, tekee töitä / "15

kv: pullis: 6 \* 75 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / "15

PS 1 lättärit – muista potkia

4 \* 150 / PK / "30

4 \* 100 / PK / "30

PS 2 räpylät

6 \* 150 / 50 PK + 75 VK + 25 PK / "20

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

väli: 100

uinti:

10 \* 25 / happi 5 – 4 – 3 – 2 – 1 \* 2 / keskity rentoon uintiin / "5

lv: 100

total: 2,7 km / 3,2 km