



uintitreeni 27102019 / Kuuhu

alkuverra: 300 / kevyt verra vauhti

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

kv: pullis: 6 * 50 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / "15 _ 0,8

PS 1 rauhallisesti, uimariksi tullaan uimalla -teemalla

kv: pullis + lättärit

4 * 500 / PK / "30

5 * 300 / PK / "30 (voit käyttää räpylöitä halutessasi)

väli: 50 – 150

uinti: 4 * 50 vu / rauhallinen vapaauinti, keskity vedon voimavaihe / "15

loppuun: alhaalta 25 vu maksimilla pareittain ajalla

uimari	aika
Otto	16,6
Teppo	16,8
Jarkko	16,9
Petra	17,7
Sami	18,0
Juha	17,4
Tomppa	20,4
Kaitsu	19,9
Tiina J	23,2
Tiina	16,4
Simo	14,6

lv: 50

total: 2,4 km / 3,2 km