



uintitreeni 03112019 / Kuohu

alkuverra: 300 / kevyt verra vauhti

potkut: lauta: aalloissa: 8 \* 25 vu / koko jalka potkii, nilkat, rentous / "15

kv: pullis: 6 \* 75 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / "15 \_ 0,8

PS 1 rauhallisesti, uimariksi tullaan uimalla -teemalla

kv: pullis + lättärit

3 \* 800 vu / PK / "45 ( muista juoda välillä )

10 \* 200 / PK / "30 / 1 -5 lättärit + pullis ja 6 – 10 lättärit + räpylät

väli: 50 – 150

potkut + uinti: 4 \* 25 vu / 10 m potkut + 15 m rauhallinen vapaauinti, keskity vedon voimavaihe / "15

lv: 50

total: 3,2 km / 3,6 km