



uintitreeni 10112019 / Kuohu

alkuverra: 200 / kevyt verra vauhti

potkut: lauta: aalloissa: 12 * 25 vu / koko jalka potkii, nilkat, rentous / "15

kv: pullis: 4 * 100 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / 50 kevyt + 50 reipas / "15

väliverra: 50

VESIVOIMA

7 - 10 * 50 vu / uinti, lättärit / st: 1:00 / 1:15 / 1:30

7 - 10 * 50 vu / shortshit jalassa / st: 1:15 / 1:30 / 1:45

7 - 10 * 50 vu / t -paita päällä / st: 1:15 / 1:30 / 1:45

6 * 50 vu / oma valintainen, lyijyvyö – pullis täynnä vettä tms / st: 1:15 / 1:30 / 1:45

lv: 50

yhteensä: 2,3 – 2,8 km