



uintitreeni 24112019 / Kuohu

alkuverra: 300 / kevyt verra vauhti

potkut + uinti: 12 * 25 vu / 12,5 potkut + 12,5 uinti / "10

kv: pullis: 6 * 50 vu / pään asento, otteen haku, liukuva veto / kevyt / "15 _ 0,9

PS:

uinti: 4 – 6 * 125 vu / 50 PK + 50 VK + 25 PK / "20

väli: 50 _ 1,7

uinti: lätkät: 4 - 5 * 200 / 100 PK + 100 VK / st: 3:00 / 3:30 / 4:00 / 5:00

väli: 50

uinti: räpylät: 10 - 12 * 50 vu / kiihtyvä 25 + 25 verra / st: 1:15 / 1:30

lv: 50

yhteensä: 2,8 – 3,4 km