



## joulun uintitreeni

22122019 / Kuohu

alkuverra: 200 / kevyt verra vauhti

poro potkut + uinti: 8 \* 25 / 12,5 porouinti potkut ja sarvet heiluu + 12,5 koirauinti, keskity vedon alku /"10

uinti: 4 \* 50 / 25 su + 25 vu / rotaatio/"10

uinti: pareittain: vesivoima: 4 \* 25 / napapiirin pikajuna ja lahjavaunu /

PS

uinti: 6 - 10 \* 100 vu / lättärit / 50 kevyt + 50 hallitusti ja voimalla kovaa / st: 1:45 / 2:00 / 2:15

uinti: 6 - 8 \* 50 vu / räpylät / 25 kevyt + 25 aktivoi potkut, rytmiikka / st: 50 / 60 / 1:15

uinti: 6 \* 25 vu / 2 \* 12,5 m 1. yhden käden vu, 2. laahaus, 3. lätkytellen + 12,5 normaali / "10

leikkimieliset viestit 2 + vesipalloa naiset + Simo vs miehet

rentoilua monitoimialtaassa tai vesipalloa

yhteensä: 2,0 – 2,4 km