



KINKUNSULATUS

29122019 / Kuohu

rauhallisesti, teknisesti hyvää uintia, ajatus mukana

25 selkäuinti

50 rintauinti

75 25 potkuja + 50 uinti VU

100 25 su + 75 vu

200 25 potkuja + 75 uinti vu

300 25 vasen käsi + 25 oikea käsi + 50 normi vu

400 pullis vu

500 pullis + lättärit _ 1650

600 räpylät

500 lättärit

400 pullis _ 3150

300 25 vesipallo vu + 75 normi vu

200 50 kovaa + 50 kevyt

100 25 su + 25 vu

Iv: 50

3800 m

- voit uida myös joulukuusen kohti 500 ja siitä alaspäin, jolloin tulee 2560 m

TSEMPPIÄ TREENEIHIN!