



uintitreeni 05012020 / Kuohu

- pyritään aloittamaan ennen klo 08.30

yhdistelmä

uinti 60 min + hydrospinning 30 min

alkuverra: 200 - 300

potkut + uinti: räpylät: 8 - 10 * 50 vu / 25 potkua liukuasennossa/sukellus + 25 uinti / st: 1:15 – 1:30

uinti: lättärit: 8 - 10 * 50 vu / keskity vedon voimavaihe / st: 1:00 – 1:15

kv: pullis + lättärit: 8 – 10 * 50 vu / 25 kevyt + 25 reipas / st: 1:00 – 1:15

uinti: räpylät: 8 – 10 * 50 vu / 25 reipas + 25 kevyt / st: 1:00 – 1:15

loppuverra: 100 – 200

yht: 1,9 – 2,5 km

uinnin jälkeen hydrospinning vesiputousaltaassa 30 min