



uintitreeni 12012020 / Kuuhu

alkuverra: 300

räpylät: potku + uinti: 6 - 8 * 50 vu / 25 potkuja + 25 uinti / kevyt / keskity uintiasento / "15

PS 1

uinti 200 vu kevyt + 30 s tauko + 2 - 4 * 50 vu / reipas / st: 60 / 1:15

lättärit 200 vu kevyt + 30 s tauko + 2 - 4 * 50 vu / reipas / st: 60 / 1:15

pullis + lättärit 200 vu kevyt + 30 s tauko + 2 - 4 * 50 vu / reipas / st: 60 / 1:15

räpylät 200 vu kevyt + 30 s tauko + 2 - 4 * 50 vu / reipas / st: 60 / 1:15

väli: 50 - 100

PS 2

lättärit: 4 * 125 vu / 75 kevyt + 50 reipas / "15

lv: 200 – 300

yhteensä: 2,5 – 3,2 km