



uintitreeni 09022020 / Kuohu

alkuverra: 300

potkut: lauta: 8 \* 25 vu / 12,5 maksimilla + 12,5 kevyt / st: 45

kv: pullis: 100, 200, 300, 200, 100 vu / keskity hengitys, rentous / kevyt / "15-20-30

uinti: 6 \* 200 vu / vas. jalka räp ja oik. käsi lätt, joka toinen vaihto / kevyt / muista potkia! /"20

uinti: lätkät: 8 \* 75 vu / 25 kevyt + 25 reipas – voimavaihe + 25 kevyt / "20

lv: 100

3300 m