



uintitreeni 23022020 / Kuohu

alkuverra: 300

potkut + uinti: räpylät: 10 * 25 vu / 12,5 potkuja liukuasennossa + 12,5 uinti / kevyt / "10

uinti: lättärit: 8 * 50 vu / keskity vedon voimavaihe / st: 1:15 / 1:30

uinti: 6 * 25 vu / ajatus mukana, tekniikka kasassa / "10

väli: 100-200

CSS 400 vu

kv: pullis: 8 * 25 vu / aktiivinen palautuminen / "10

uinti: 6 * 25 vu / tekniikkajuttuja, omalla toteutuksella / "10

väli: 100 – 200

CSS 200 vu

lv: 200 – 400

yht: 2,6 – 3,1 km