



uintitreeni 01032020 / Kuohu

alkuverra: 300-400

potkut + uinti: räpylät: 12 \* 25 vu / 12,5 potkut maksimilla + 12,5 uinti kevyt / st: 45

PS

4 – 6 \* 500 / 1. normi, 2. räpylät, 3. pullis, 4. pullis + lätkät, 5. räpylät, 6. räpylät + lätkät

-PK.ta hyvällä asenteella, tauko 30 – 45 s

-muista juoda!

PS II

pullis + lätkät: 10 \* 50 vu / kevyt palauttava / "10

lv: 100 - 300

2700 – 4500 m