



uintitreeni 08032020 / Kuohu

VESIVOIMA



alkuverra: 300-400

potkut: lauta: 8 \* 25 vu / 15 max + 10 kevyt / st: 45 tai "10

uinti: nilkkaremmi: 6 \* 25 vu / keskity tekniikkaan, yritä selvittää / "15

uinti: t-paita: 4 \* 75 vu / muista potkia / "20

uinti: t-paita + shortsit: 10 \* 25 vu / ajatus mukana / "15

PS

kv: pullis + nilkkaremmi + lätkät: 6 – 8 \* 125 vu / PK vauhti, vedon loppuvaihe / "20

PS II

räpylät + shortsit: 4 \* 75 vu / 25 kevyt + 25 kovaa + 25 kevyt / "15\_2800

veturi + perävaunu: 4 \* 25 vu / pareittain, toinen uimari roikkuu jaloissa / "15

lv: 100 2400 - 2800 m