


<pvä>	<klo >	<paikka >	<total kesto>	
100	100 alkuverra omaval. laji			
100	4x25 omaval. laji	uidessa pitkät tasaiset uloshengitykset veteen		
	n. 5 krt päädyistä ponnistaen liukuun vatsallaan + uloshengitys äänen kanssa			
100	4x25 vu	rullaus		
100	4x25 vu	käsien keskinäinen rytmi tahdistuksenomainen	etukäsi	
	n. 5 krt	päädyssä sivulta sisäänhengityksiä ½ kasvoa vedessä, ulospuhallus kasvot pohjaan päin		
100	4x25 vu	rullauksen ja etukäden liu'un avulla sivulta sisäänhengitys;vältä pään nostamista vedestä		
100	100 loppuverra	parhaiten tänään luistanut tekniikka-asia mielessä		
600				
<pvä>	<klo >	<paikka >	<total kesto>	
200	200 alkuverra omaval. laji			
100	4x25 vu	uidessa pitkät tasaiset uloshengitykset veteen		
	n. 5 krt päädyistä ponnistaen liukuun vatsallaan/kyljellään + uloshengitys äänen kanssa			
100	2x50 vu	rullaus		
100	2x50 vu	käsien keskinäinen rytmi tahdistuksenomainen	etukäsi	
	n. 5 krt	päädyssä sivulta sisäänhengityksiä ½ kasvoa vedessä, ulospuhallus kasvot pohjaan päin		
200	4x50 vu	rullauksen ja etukäden liu'un avulla sivulta sisäänhengitys;vältä pään nostamista vedestä		
100	2x50 vu	käden liu'utuksen aikana aktiivinen otteenhaku +vedon suuntaminen takaseinää kohti		
200	200 loppuverra	parhaiten tänään luistanut tekniikka-asia mielessä		
1000				