

| Ohjeita | |
|-------------------------------------|--|
| Kevyt juoksu / lenkki | Kevyellä rasituksella. Jos olet tehnyt tasotestin jossa on määritetty aerobinen- ja anaerobinen kynnyksesi niin kevyt lenkki on aerobisen kynnyksen alapuolella. Tuntumaltaan tämä on erittäin kevyt. Jos et pysty pitämään rasitusta tarpeeksi matalana juosten niin ota mukaan reippaita kävelypätkiä juoksun sekaan jotta kokonaisrasitus on sopiva |
| Lyhyet toistot kevyen lenkin päälle | Nopeasti mutta kontrolloidusti. Säilytä rentous ja pidä juoksuryhti hyvänä. |
| Reipas | Reipas on rasitukseltaan tiukempi harjoitus, mutta silti pystyt ylläpitämään kyseistä vauhtia hyvin ja tarvittaessa pystyisit kiristämäänkin selvästi. Vaatii keskittymistä koko harjoituksen ajan ettei vauhti tipahda. Rasitus on aerobisen kynnyksen yläpuolella mutta silti anaerobisen kynnyksen alapuolella selvästi |
| Vr | Verryttely. Kevyt juoksu jotta saat lihaksiston lämpimäksi ja elimistön siten valmiiksi kovempaa suoritusta varten. Verryttely sisältää myös lyhyet venyttelyt ennen vaativaa suoritusta jossa käyt läpi juoksulihaksiston venytellen. Lisäksi muutama nopea rento noin 20 sekunnin juoksuveto on hyvä tehdä jotta olet täysin valmis suoritukseen. |