

Verryttely 15-20 min, jona aikana
aikana 2x verryttelyä

kentällä tm

- jalkojen heilurit 10/jalka eteen taan ja sivulle sivulle
- lantion pyöritykset, hartiat paikallaan
- aitalaivelyt jos on aidat n. 8 kpl
 - eteen - korkeilla päleioillä x3
 - koko jalalla kanta edellä x3
 - taakse x2

40-60m → verryttelyä - lonkkanivelsuoritajat, reidet, polvet

- hyppyt eteen sivulle eteen 10m
- polvennostajuoksu 2x 10m (lyhyt askel)
- pakarajuoksu  (ei p) 2x 10m
- heilurijuoksu  2x 10m

lepoaika 2min → nopeat nopeat verrytykset

- käsillä vauhtaan pitkäjuoksuun

→ 20m vetoja kevyesti 2x päleioillä,

→ 1x20m 90% lantio ylläällä

→ 2x 40m 85%

95%

90%

85%

sitten tuntemuksen mukaan 1x50, 1x60, 1x40
tai vähemmän

lepoaika

→ Lapiot hommia 1,50-2,50 laatikko reunaan

→ vauhdittonta pituutta

ja jos haluaa niin lyhyellä vauhdilla