

PVM	Määräintervallit	toistot	loikkakierrokset	Toistot	liikkeitä
23.huhti	15s juoksu+15s kävely	24	2	5 - 6	5 - 6kpl
30.huhti	15s juoksu+15s kävely	28	2	6 - 7	5 - 6kpl
7.touko	15s juoksu+15s kävely	32	2	7 - 8	5 - 6kpl
14.touko	15s juoksu+15s kävely	36	3	5 - 6	5 - 6kpl
21.touko	20s juoksu+20s kävely	24	3	6 - 7	5 - 6kpl
28.touko	20s juoksu+20s kävely	28	3	7 - 8	5 - 6kpl
4.kesä	20s juoksu+20s kävely	32	3	8 - 9	5 - 6kpl
11.kesä	20s juoksu+20s kävely	36	3	9 - 10	5 - 6kpl

Harjoituksen läpi vienti;

Kevyt PK 15 min

Intervallien teho omalla aerobisella kynnyksellä monilla noin 70%-75% omasta maksimista, sykkeinä noin 140-150, ei yli sen.

Loikissa toistojen välissä odota kunnes syke on palautunut vähintään alle aerobisenkynnyksen min alle 140

Loikkasarjojen välissä pidä 3-4min taukoa

Eri loikkia;

Moniloikka

luisteluloikka

rytmiloikka

luisteluloikka välihyppyllä

kirppu eteenpäin

kirppu ylöspäin + polvi rintaan

hyppy laatikolle

tasajalka

pistoolikytkky

pohjehyppy

joku muu oma loikka/hyppy

Tästä voi ottaa 5-6 liikettä/harjoitus, pyri kuitenkin kokoajan kasvavaan kuormaan

Älä ota kaikki raskaita hyppyjä samaan harjoitukseen

Jos ja kun että muista jotain liikettä niin katsotaan yhdessä

Loppuhölkä 10 min