

PVM	loikkakierrokset	Toistot
22.kesä	3	6
25.kesä	3	6
29.kesä	3	7
2.heinä	3	7
6.heinä	3	8
9.heinä	3	8
13.heinä	3	9
16.heinä	3	9
20.heinä	3	10
23.heinä	3	10
27.heinä	3	11

Alkuun PK lämm + avaavat n. 30min

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

Loikkasarjojen välissä pidä 3-4min taukoa

Loikat:

Moniloikka

luisteluloikka

pohjehyppy

kirppu eteenpäin

Rytmioloikka

kirppu ylöspäin + polvi rintaan

Kehonhallintaa XXX määrä loikkien jälkeen

Loppuhölkä 10 min