

PVM	1min Vetoja kpl
17.huhti	8
21.huhti	10
28.huhti	12
5.touko	14
12.touko	16

Alkuun PK 30min syke 130-140+pienet avaavat
Sitten 1min VK juoksua, pal 2min kävelyä tai syke alle n. 135
Matkana tämä on väliltä jotain 300-400m
Vedon aikana syke pitää/voi nousta tasolle 80% noin 160-170
ei kuitenkaan hapoille
Loppuun kevyt PK 10-15 min tai pyöräily kotiin