

# Ylävartalon lihaskestävyys ja vauhtikestävyysintervallit juosten

## Lämmittely:

Tasavauhtinen juoksu 10 min

Dynaamiset lyhyet venytykset 10min

Lentävällä lähdöllä 10-20 metrin juoksuvedot 4x ravistelupalautuksella

## Lihaskestävyys ulkona ylävartalolle:

3 kierrosta:

1. Sukelluspunnerrus eteen 20
2. Leuanveto 20 myötäotteella
3. Sukelluspunnerrus taakse 20
4. Leuanveto 20 vastaotteella
5. Etunojapunnerrus 30 kädet hartian leveydellä
6. Tuulilasinyyhkijät leuanvetotangosta roikkuen 10+10
7. Aktiivinen palautus 3min ja uusi kierros

## Vauhtikestävyys:

Juoksuvedot 6x3min ensimmäinen minuutti kiihdyttäen (sykkeeseen 80-90% maksimista) / palautus intervallien välissä 3min hölkkä

## Loppujäähdyttely:

Palauttava hölkkä ja ravistelut 10min

Venyttelyt 10min