

Ohjeita

Kevyt juoksu / lenkki	Kevyellä rasituksella. Jos olet tehnyt tasotestin jossa on määritelty aerobinen- ja anaerobinen kynnyksesi niin kevyt lenkki on aerobisen kynnyksen alapuolella. Tarvittaessa jotta saat pidettyä rasituksen tarpeeksi matalana niin ota reippaita kävelypätkiä; Esimerkiksi 2 minuuttia kevyt juoksu + 2 minuuttia reipas kävely jne.
Lyhyet toistot kevyen lenkin päälle	Nopeasti mutta kontrolloidusti. Säilytä rentous ja pidä juoksuryhti hyvänä.
Reipas	Reipas on rasitukseltaan tiukempi harjoitus, mutta silti pystyt ylläpitämään kyseistä vauhtia hyvin ja tarvittaessa pystyisit kiristämäänkin selvästi. Vaatii keskittymistä koko harjoituksen ajan ettei vauhti tipahda. Rasitus on aerobisen kynnyksen yläpuolella mutta silti anaerobisen kynnyksen alapuolella selvästi
Vr	Verryttely. Kevyt juoksu jotta saat lihaksiston lämpimäksi ja elimistön siten valmiiksi kovempaa suoritusta varten. Verryttely sisältää myös lyhyet venyttelyt ennen vaativaa suoritusta jossa käyt läpi juoksulihasiston venytellen. Lisäksi muutama nopea rento noin 20 sekunnin juoksu veto on hyvä tehdä jotta olet täysin valmis suoritukseen.
WERUNHELSINKI -harjoitus	Yhteisharjoitus, josta löydät tietoa www.helsinkihalfmarathon.fi -sivuiltamme harjoittelu kohdasta
Runner's Core	Lihaskuntoharjoitus, josta löydät tietoa www.runhigh.fi -sivuiltamme
Runner's High Juoksutekniikkaharjoitus	Juoksutekniikkaharjoitus, josta löydät tietoa www.runhigh.fi -sivuiltamme