

Ohjeita	
Kevyt juoksu / lenkki	Kevyellä rasituksella. Jos olet tehnyt tasotestin jossa on määritelty aerobinen- ja anaerobinen kynnyksesi niin kevyt lenkki on aerobisen kynnyksen alapuolella. Tuntumaltaan tämä on erittäin kevyt. Jos et pysty pitämään rasiitusta tarpeeksi matalana juosten niin ota mukaan reippaita kävelyvätkiä juoksun sekaan jotta kokonaisrasitus on sopiva
Lyhyet toistot kevyen lenkin päälle	Nopeasti mutta kontrolloidusti. Säilytä rentous ja pidä juoksuryyhti 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.