

ANTRENMAN 1

- 10 dakika ısınma koşusu (jogging)
- 10 dakika kapsamlı açma-germe
- 100 m. koşu (18 saniye) + 150 m. jogging + 50 m. yürüyüş
- 150 m. koşu (30 saniye) + 100 m. jogging + 50 m. yürüyüş
- 250 m. koşu (45 saniye) + 50 m. yürüyüş
- 300 m. koşu (60 saniye)

(2 dakika dinlenme /3 set tekrar)

- 5 dakika jogging
- Mekik (3x25)