

ANTRENMAN 3

- 5 dakika ısınma koşusu (jogging)
- 10 dakika kapsamlı açma-germe
- 20 x 200 mt. (45 saniye) + 100 mt. yürüyüş (200 mt. aralarındaki yürüyüş)
- 5 dakika jogging
- Mekik (3x25)