

ANTRENMAN 4

- 5 dakika ısınma koşusu (jogging)
- 10 dakika kapsamlı açma-germe
- 20 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 20 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 30 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 30 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 45 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 45 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 60 sn. deparlı koşu (%75) + 45 sn. yürüyüş
- 60 sn. deparlı koşu (%75) + 45 sn. yürüyüş
- 45 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 45 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 30 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 30 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 20 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 20 sn. deparlı koşu (%75) + 30 sn. yürüyüş
- 5 dakika jogging
- Mekik (3x25)