

## **ANTRENMAN 5**

- 5 dakika ısınma koşusu (jogging)
- 10 dakika kapsamlı açma-germe
- 5 dk. yüksek tempo koşu (%60-70) + 3 dk. jogging
- 4 dk. yüksek tempo koşu (%60-70) + 2 dk. jogging
- 3 dk. yüksek tempo koşu (%60-70) + 1 dk. jogging
- 2 dk. yüksek tempo koşu (%60-70) + 1 dk. jogging
- 1 dk. yüksek tempo koşu (%60-70)
- Mekik (3x25)