

ANTRENMAN 6

- 5 dakika ısınma koşusu (jogging)
- 10 dakika kapsamlı açma-germe
- 250 mt. koşu (47-50 sn.) + 60 sn. jogging
- 200 mt. koşu (37-40 sn.) + 45 sn. jogging
- 150 mt. koşu (27-30 sn.) + 30 sn. jogging
- 100 mt. koşu (17-20 sn.)

(3 dakika dinlenme / 3 set tekrar)

- Mekik (3x25)