

ANTRENMAN 7

- 5 dakika ısınma koşusu (jogging)
- 10 dakika kapsamlı açma-germe

- 200 mt. koşu (40 sn.) + 4 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 3.45 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 3.30 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 3.15 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 3 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 2.45 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 2.30 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 2.15 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 2 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 1.45 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 1.30 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 1.15 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 1 dk. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 45 sn. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 30 sn. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + 15 sn. jogging
- 200 mt. koşu (40 sn.) + (Dinlenme yok)
- 200 mt. koşu (40 sn.)

- Mekik (3x25)