

ANTRENMAN 8

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

- 3 dk. tempolu koşu (%70) + 1 dk. jogging
- 6 dk. tempolu koşu (%65) + 3 dk. jogging
- 9 dk. tempolu koşu (%60) + 4 dk. jogging
- 3 dk. tempolu koşu (%70) + 1 dk. jogging
- 6 dk. tempolu koşu (%65) + 3 dk. jogging
- 9 dk. tempolu koşu (%60) + 4 dk. jogging

- Mekik (3x25)