

ANTRENMAN 9

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

- 10 dk. tempolu koşu (%60) + 4 dk. jogging
- 10 dk. tempolu koşu (%60) + 4 dk. jogging
- 10 dk. tempolu koşu (%60) + 4 dk. jogging

- Mekik (3x25)