



Aerobinen harjoitus

- **75 min aerobinen (ei hapollinen!!) harjoite**
- Tee juoksuharjoitus, jossa teet juoksua 120-160 sykkeellä jatkuvasti, vaihdellen tehoja, kestoja ja palautumisjaksoja mielivaltaisesti, kuten pelissäkin tapahtuu.
- Tee harjoituksen aikana askelluksia, jalkatyötä, kevyitä hyppelyitä, takaperinjuoksua, käännöksiä yms. – kaikkea mitä koriksessa tapahtuu
- Idea on siis tehdä **matalalla teholla** yhtäjaksoinen lajinomainen juoksuharjoitus