

# Lenkit

1. 30-40min. Vauhtia vaihdellen; reipasta, kevyttä, kovaa juoksua, maaston ja oman tuntemuksen mukaan. Loppuun hyvät venyttelyt.
2. 3km vauhtilenkki alkuverryttelynä, 6x300m kovaa, palautus hölkäten tai kävellen noin 400m. Loppuun 2km kevyesti juosten.
3. 40-60min vauhtia vaihdellen, ylämäet erilaisia loikkia tehden. Tämä on fiilistelylenkki, ei totista rypistelyä. Hypyt huolella ja PALJON!
4. 40-60min: ensin 15min rauhallista juoksua, 5-6x2min kovaa ja sen jälkeen 2min rauhallista juoksua palautellen. Lopuksi 20min rauhallista juoksua.
5. 30-60 min. Vauhti sellainen että pystyt nauttimaan juoksemisesta, voit vaikka lauleskella matkalla!!
6. 50-60min: ensin 20 min rauhallista juoksua, sitten n. 40 metrin ylämäessä 3 x polvennostujuoksu, 3 x päkiähyppely, 3 x vuoroloikka, 3 x askelkyykky, 3 x juosten kovaa ylös, hölkäten tai kävellen alas. Lopuksi 20min rauhallista juoksua.