

Nopeutta, räjähtävyyttä ja kimmoisuutta

Toistopalautus 1-2 min

Sarjapalautus kun liike vaihtuu 2-4 min

Ryhmä 1 voi pitää palautukset lyhyempinä ja lisätä juoksuihin muutaman sarjan, ryhmät 2 a ja b voivat pitää palautukset lähellä maksimia.

Hyvä verryttely + tasapainottelua + valmistavat venytykset

Kiihdytysjuoksut 4 x 30 m, hyvällä tekniikalla rennosti rullaten

St. Hyyt lajikulmilta 4 x 5, 101 % teholla

Ek. Hyyt kulmia vaihdellen 4 x 5, 101 %

Spurtit loivaan alamäkeen 6 x 15 m, 101 % (jos kaveri matkassa niin tekkää lähdöt laskuasennosta reaktiona)

Pudotusponkkarit 3-5 x 4, noin 20 cm pudotus, 101 % (jos ei ole kaveria niin tee kuitenkin mahdollisimman lajinomaisesti)

Loppuveryttely 5-10 min jonka yhteydessä rentoja pikkuponkkareita / sarjaponkkareita jne.
Esim. 3 x 10

Lyhyesti venyttellen kroppa läpi