

## **Hypelylenkki Peipposille – kohti kisoja**

Lenkkeilyä / kävelyä n. 30-60 min, minkä yhteydessä rauhalliseen tahtiin seuraavat asiat:

- rytmihaaste
- kiihdytysjuoksut 5 x 30m
- pupuhypyt (hypellen yhtenäisesti syvästä) 5 x 6
- tasaloikat korkeilta kulmilta (tosi sähkökät) 5 x 3  
(tee pupuhypyt ja loikat aina vuorotellen)
- Rennot vuoroloikat 3 x 10 (kimmoisasti ja teknisesti, teho 50 %)
- Pakarajuoksua

Päälle lyhyt lihahuolto ja muutamia keskivartalon liikkeitä oman maun mukaan.  
(Muistatteko niitä Halosia?)