

LIIKE	SYKE 1.kierros	SYKE 2.kierros
1. Luisteluhyppy paikallaan 45 sekuntia. Palautus reippaasti kävelemällä salin toiseen päähän ja takaisin.		
2. Etunojassa kyynärvarsien varassa, vartalo tiukkana (poikittainen vatsalihas, "hoover") 45 sekuntia. Palautus kevyesti juosten saliin toiseen päähän ja takaisin.		
3. Kyykky-etunoja-kyykky-ylös (jännehyppy tai seisomaan) 45 sekuntia. Palautus reippaasti kävelemällä salin toiseen päähän ja takaisin.		
4. Selkälihasliike: Vapaauintipotkut vatsallaan 45 sekuntia. Palautus kevyesti juosten salin toiseen päähän ja takaisin.		
5. Päkiähyppely 45 sekuntia. Palautus reippaasti kävelemällä salin toiseen päähän ja takaisin.		
6. Selinmakuulla lantionnostosta ojennetun jalan nostot 20 x vasen ja oikea. Palautus kevyesti juosten salin toiseen päähän ja takaisin.		
7. Yhden jalan kyykyt toinen jalka takana tukien 20 x vasen ja oikea. Palautus reippaasti kävelemällä salin toiseen päähän ja takaisin.		
8. Vinot vatsalihakset 45 sekuntia haluamallasi tavalla. Palautus kevyesti juosten salin toiseen päähän ja takaisin.		
9. Palautuminen selinmakuulla 2 minuuttia		
Miten syke vaihteli eri liikkeissä? Miksi?		
Muuttuiko syke toisella kierroksella?		