

## VAUHTIKESTÄVYYSHARJOITE

### Tarvikkeet:

Kynä ja paperia

ajanottolaite (esim. puhelin)

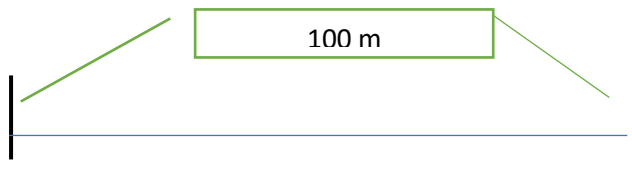
ratamerkit (lähtö- ja kääntöpiste)

### Alkuvalmistelut:

Piirrä mallinmukainen taulukko:

NIMI:	6.4. 2020
200 m	aika
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Mittaa ratasi esimerkiksi pitkällä askelilla



### Harjoitteen kulku:

1. alkuverryttely 10 min juoksu kävely
2. vauhtikestävyysharjoite:
  - \* juokse 1. 200m spurtti lähes maksimivauhdilla, merkitse aikasi taulukkoon ja käy kävellen kääntöpisteellä.
  - \* juokse sitten 2. 200m spurtti lähes maksimivauhdilla, merkitse aikasi taulukkoon ja käy kävellen kääntöpisteellä.
  - \* toista harjoite niin, että spurtteja tulee viisi.
3. tee loppuverryttelyksi 10 min rento kävely
4. lopuksi venyttele kevyesti lähinnä alavartalon alue

Muista lähettää kuva aikataulukostasi.