

- Perustietoa sykkeenmittaamisesta kouluissa ja sykellähettimien jakaminen osallistujille
- Mittauksen käynnistäminen ja rentoutuminen + ortostaattinen koe
- Alkulämmittely:
 - o Tehoalue 1: Polvennostokävely jalasta kiinni tarttuen, päkiälle nousu
 - o Tehoalue 1: Kävely, nilkasta kiinni ja lantion avaus
 - o Tehoalue 2: Askelkyykkäkävely, kädet ylös, pieni venytys
 - o Tehoalue 2: Kävelystä potku suoralla jalalla vastakkaiseen käteen
 - o Tehoalue 2-3: Polvennostajuoksu paikoillaan 5 s. ja sitten liikkeelle
 - o Tehoalue 2-3: Kantapäät pakaroihin paikoillaan 5 s, sitten liikkeelle
 - o Tehoalue 3-4: Juoksu jalat suorana
 - o Tehoalue 3-4: Sivuloikka matalalla
 - o Tehoalue 4-5: Juoksu edestakaisin niin että syke hetken aikaa 90 %
- Sykeviesti, käynti salin toisessa päädyssä ja takaisin, joukkue saa jatkaa kun syke on vaaditulla tasolla
 - o <60 %
 - o <70 % matkalla 10 punnerrusta
 - o <80 % matkalla 10 kyykkyhyppyä
 - o >90 %
 - o <70 %

Parijumppa sykkeitä seuraten:		SYKE	
1. Pari lankussa, toinen ottaa nilkoista kiinni ja kyykkää. 30 s + 30 s		kyykky	lankku
2. Parin työntö selästä salin pätyyn, vaihto ja takaisin. Pari jarruttaa nojaamalla taaksepäin, työntäjällä kädet suorana.			
3. Pari tuoliasennossa, toinen tekee dippejä pitäen parin polvista kiinni 30 s + 30 s.		tuoli	dippi
4. Parin veto käsistä, takaperin juosten salin pätyyn, pari jarruttaa, vaihto ja takaisin. Ranteista kiinni.			
5. Parin kanssa vastakkain, molemmat tekee rullauksen selälleen + ylös + high ten. Hypyllä tai ilman. 30 s.			
6. Parin kanssa käsistä kiinni, edetään askelkyykyillä salin pätyyn, toinen takaperin.			
7. Toinen istuen/makuulla kantapäät 5 cm irti lattiasta, pari askeltaa toiseen suuntaan ja hyppää yli toiseen suuntaan 30 s + 30 s.		lankku	hyppy
8. Parin kanto sylissä / reppuselässä salin pätyyn, vaihto ja takaisin			
9. Toinen staattisessa kyykyssä kädet edessä, pari juoksee paikallaan polvennostajuoksua niin että polvet osuu parin kämmeniin.		kyykky	juoksu

- Sovellettua pelaamista eri sykealueilla pysytellen, sykekäyrien tarkastelua ja loppukeskustelut