

Parista toinen juoksee salin toiseen päättyyn. Siellä ensimmäisellä nopalla arvotaan tehotaso ja toisella nopalla suoritettava liike. Suorituksen jälkeen takaisin ja parista toinen lähtee liikkeelle. Merkitse syke suorituksesi jälkeen. Tehdään 15 minuuttia ja lasketaan suoritukset yhteen tukkimiehenkirjanpidolla.

Tehotaso	Sykealue	Tehtävä	Syke jälkeen
		Kuperkeikka ja vapaa juoksu takaisin	
Maksimi 	90-100%	1. Burpee (yleisliike) x 10 2. Polvennostajuoksu paikoillaan x 30 3. Telemark -hypyt x 15 4. Jännehyppy x 10 5. Päkiähyppy x 20 6. Vapaa juoksu takaisin	
Raskas 	80-90%	1. Vuorikiipeilijä x 15 2. Askelkyykyillä takaisin parin luo 3. Etunojapunnerrus x 10 4. Istumaan – Ylös x 10 5. Luisteluhyppy x 15 6. Vapaa juoksu takaisin	
Keskiraskas 	70-80%	1. Askelkyyky sivulle, vuorotellen molemmille puolille 5 + 5 2. X-hypyt x 20 3. Linkkuveitsivatsat x 10 4. Lankussa jalkojen nostot 5 + 5 5. Etunojassa jalkojen nostot vuorotellen x 15 6. Kyykyssä 90° asteen kulmassa askel viereen x 15	
Kevyt 	60-70%	1. Kyyky x 10 2. Kontallaan vastakkaisen käden ja jalan ojentaminen vaaka-asentoon 5 + 5 3. Selin makuulta jalat koukussa 90 asteen kulmassa ja siitä lantion ylös kohottaminen x 10 4. Kylkimakuulta jalkojen kohotus (jalat yhdessä) molemmat kyljet 5 + 5 5. Päinmakuulta kohotetaan samanaikaisesti käsiä ja jalkoja ylös x 10 6. Vuoroloikilla takaisin parin luokse	
Erittäin kevyt 	50-60%	1. Venyttele takareidet 10 sekuntia 2. Venyttele etureidet 5 + 5 sekuntia 3. Päkiöille nousu x 15 4. Venyttele pohkeet 5 + 5 sekuntia 5. Pyörittele käsiä 5 + 5 sekuntia 6. Kävele takaisin parin luokse	
Suoritukset yhteensä:			