



Laktaatti juoksunopeuden suhteen sekä kynnykset harjoitteluun Pasi Hakkarainen

Peruskestävyys harjoittelu:

- > 2-4 krt/vko
- > verryttelyt ja >60' harj.
- > syke 130-150
- > nopeus 9,00-8,00 min/km

Vauhtikestävyys harjoittelu:

- > 1-2 krt/vko
- > 20'-60' tasa- tai vaihtelevavauhtiset harj. + pallopelit
- > syke 150-175
- > nopeus 8,00-6,15 min/km

Maksimikestävyys harjoittelu:

- > 0-1 krt/vko
- > lyhyet kovat tai vedot < 30'
- > syke 175-195
- > nopeus 6,15-4,20 min/km

