

Maksimikestävyys (puuskatat ja joudut tsemppaamaan itseäsi harjoituksen aikana)

Maksimikestävyysharjoituksista saa suuremman hyödyn, jos on tehnyt peruskestävyyttä pohjalle. Maksimikestävyysharjoituksessa syke saa nousta maksimiin tai hyvin lähelle maksimia. Maksimikestävyystreenejä ei kannata tehdä liian usein. Kerran kahteen viikkoon tai lyhyemmän jakson ajan kerran viikossa kehittää jo maksimikestävyyttä. Maksimikestävyiden kehittymisen seurannassa kannattaa käyttää Cooperin-testiä, joka on helppo kenttätesti ja sen voi toteuttaa myös itsenäisesti. Intervallitreeneissä kannattaa käyttää sykemittaria tai Sports Tracker-mobiilisovellusta, joista voi seurata matkaa ja vauhtia. Muista kirjata testitulos ja intervallien vauhdit ylös harjoituspäiväkirjaan. Yritä lisätä joka kerta hieman vauhtia.

- Cooperin-testi (12min). Juokse 12 minuutissa suht tasaisella niin pitkä matka kuin pystyt ja kirjaa saavutettu tulos ylös. Cooperin-testin avulla voit testata ja seurata maksimikestävytesi kehittymistä. Tee ennen testiä kiihtyvävauhtinen alkuverryttely noin 20 min sekä muutama vauhdikkaampi 100-200 metrin avausveto.
- 3-4x4min tasaisella vauhdilla (noin 90 % maksimista), palautus 3min kävelyä. Tee alle kiihtyvävauhtinen alkuverryttely noin 20 min sekä muutama vauhdikkaampi 100-200 metrin avausveto.