

Peruskestävyys
(noin 30 min tai pidempi)
(pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta)



Nämä harjoitukset sopivat niin aloittelijoille kuin kestävyyttä jo enemmän treenanneille. Peruskestävyys harjoittelussa sykkeen tulisi olla 40-60 lyöntiä alle maksimisykkeen. Tämän harjoituksen voi toistaa useamman kerran viikossa. Käytä harjoituksessa sykemittaria tai Sports Tracker - mobiilisovellusta, josta saat matkan ja vauhdin. Kirjaa matka ja vauhti ylös harjoituspäiväkirjaan. Kehittyminen näkyy matkan pitenemisenä, vauhtien kasvuna ja sykkeiden laskuna (tasaisella alustalla samalla vauhdilla on nyt matalammat sykkeet).

- 30 min + kiihtyvävauhtinen lenkki
 - Voit tehdä harjoituksen juosten, pyöräillen, hiihtäen jne. Tee harjoitus niin, että koko ajan pystyt puhumaan puuskuttamatta.
 - Esimerkki vauhdin kiihtymisestä juosten tehdyssä harjoituksessa. Alkuun reipasta kävelyä ja pikkuhiljaa vauhdin nostamista kävelystä kevyeen hölkkään.
 - Jotta harjoittelu pysyy kehittävänä, voit pidentää harjoitusta parin viikon välein viidellä minuutilla. Kun kevyessä hölkässäkin puhuminen on helppoa ja ei hengästyttä, voit aloittaa treenin kevyestä hölkästä ja lopettaa hieman reippaampaan hölkkään. Vauhtia ei kannata liikaa kiihdyttellä, koska muuten harjoituksesta tulee vauhtikestävyys harjoitus, eikä peruskuntoharjoitus.
- 20-30 min loppuverryttely tasaisella vauhdilla niin, että koko ajan pystyt puhumaan puuskuttamatta. Kun peruskestävyys kehittyy, pystyt juoksemaan/pyöräilemään/hiihtämään kovempaa vauhtia niin, että edelleen pystyt puhumaan puuskuttamatta.