

## Vauhtikestävyys

**(vähän saa jo hengästyttää, mutta jalat ei saa alkaa painamaan ja vauhti ei saa hiipua loppua kohti)**

Vauhtikestävyysharjoitukset sopivat niille, jotka ovat jo harjoitelleet peruskestävyyttä. Vauhtikestävyysharjoittelun voi aloittaa ensiksi viikoittaisella harjoituksella ja kun kestävyysharjoitus taustaa on enemmän voi lisätä toisen viikoittaisen harjoituksen. Ethän unohda peruskestävyyttä, vaikka tekisitkin myös vauhtikestävyystreenejä. Vauhtikestävydessä syke on yleensä 20-40 lyöntiä alle maksimisykkeen. Käytä tässäkin sykemittaria tai Sports Tracker-mobiilisovellusta matkan ja vauhtien seuraamiseen. Kirjoita tiedot ylös harjoituspäiväkirjaan.

- 30 min vauhtileikkittely. Vaihtele juoksun vauhtia esim. Valopylväiden tai maastonmuotojen mukaan.
- 4x1000m tai 5min, 1-2min palautuksella. Vauhti niin, että pystyt juoksemaan jokaisen vedon samalla vauhdilla tai pari sekuntia kovempaa.