

## Ohjeita

<b>Kevyt juoksu / lenkki</b>	<p>Kevyellä rasituksella. Jos olet tehnyt tasotestin jossa on määritelty aerobinen- ja anaerobinen kynnyksesi niin kevyt lenkki on aerobisen kynnyksen alapuolella. Tarvittaessa jotta saat pidettyä rasituksen tarpeeksi matalana niin ota reippaita kävelypätkiä; Esimerkiksi 2 minuuttia kevyt juoksu + 2 minuuttia reipas kävely jne.</p>
<b>Lyhyet toistot kevyen lenkin päälle</b>	<p>Nopeasti mutta kontrolloidusti. Säilytä rentous ja pidä juoksuryhti hyvänä.</p>
<b>Reipas</b>	<p>Reipas on rasitukseltaan tiukempi harjoitus, mutta silti pystyt ylläpitämään kyseistä vauhtia hyvin ja tarvittaessa pystyisit kiristämäänkin selvästi. Vaatii keskittymistä koko harjoituksen ajan ettei vauhti tipahda. Rasitus on aerobisen kynnyksen yläpuolella mutta silti anaerobisen kynnyksen alapuolella selvästi</p>
<b>Vr</b>	<p>Verryttely. Kevyt juoksu jotta saat lihaksiston lämpimäksi ja elimistön siten valmiiksi kovempaa suoritusta varten. Verryttely sisältää myös lyhyet venyttelyt ennen vaativaa suoritusta jossa käyt läpi juoksulihaksiston venytellen. Lisäksi muutama nopea rento noin 20 sekunnin juoksu veto on hyvä tehdä jotta olet täysin valmis suoritukseen.</p>
<b>WERUNHELSINKI -harjoitus</b>	<p>Yhteisharjoitus, josta löydät tietoa <a href="http://www.helsinkihalfmarathon.fi">www.helsinkihalfmarathon.fi</a> -sivuiltamme harjoittelu kohdasta</p>
<b>Runner's Core</b>	<p>Lihaskuntoharjoitus, josta löydät tietoa <a href="http://www.runhigh.fi">www.runhigh.fi</a> -sivuiltamme</p>
<b>Runner's High Juoksutekniikkaharjoitus</b>	<p>Juoksutekniikkaharjoitus, josta löydät tietoa <a href="http://www.runhigh.fi">www.runhigh.fi</a> -sivuiltamme</p>