



HIFK FOTBOLL

## Omatoiminen metabolinen harjoitus aikuisille (Huom! Valitse teetkö harjoituksen juosten vai pyörällä)



©Physiotools

Metabolinen harjoitus suunniteltu parantamaan maksimaalista hapenottoa.

6 x 1km / 3min tauko sarjojen välissä

1km tulisi pystyä juoksemaan noin 4minuuttiin jonka jälkeen lepää 3min ennen seuraavan sarjan alkua.



©Physiotools

Metabolinen harjoitus suunniteltu parantamaan maksimaalista hapenottoa.

6 x 4min (85% maksimisyykkeestä) / 3min tauko sarjojen välissä