



## ALKULÄMMITTELY JUOKSUT E10-D13

- 1.) 2x hölkkä
- 2.) 2x hölkkä 3 väliä, peruutus 1 väli
- 3.) 2x etuprässä pujotteluna
- 4.) 2x takaprässä pujotteluna
- 5.) 1x sivulaukka oikea kylki 3 väliä + pysäytys + ponnistus  
=> sivulaukka peruutus 1 väli + pysäytys + ponnistus
- 6.) 1x sivulaukka oikea kylki 3 väliä + pysäytys + ponnistus  
=> sivulaukka peruutus 1 väli + pysäytys + ponnistus
- 7.) 1x ristiaskel oikea kylki 3 väliä => ristiaskel takaisin 1 väli
- 8.) 1x ristiaskel vasen kylki 3 väliä => ristiaskel takaisin 1 väli
- 9.) 2x askelpysäytys eteenpäin + ponnistus
- 10.) 2x askelpysäytys takaviistoon + ponnistus
- 11.) 2x polvennosto juoksu kiertäen
- 12.) 2x pakara juoksu kiertäen
- 13.) 1x lonkan avaus ulos
- 14.) 1x lonkan avaus sisään
- 15.) 2x potkut eteen, sivuille, taakse
- 16.) 4x kiihdytys lähdöt (joka tötsän väli vauhti kasvaa)

