

lämmittely	tahti	
4 min	16	
3 min	18	
2 min	20	
1 min	22	
ja sama toisinpäin		
1 min	22	
2 min	20	
3 min	18	
4 min	16	
harjoitus 1		
30 sec	18	Näitä vuorotellen 4 min ajan
30 sec	24	
harjoitus 2		
30 sec	16	Näitä vuorotellen 4 min ajan
30 sec	26	
harjoitus 3		
20 sec	16	Näitä vuorotellen x 3 = 3 min
20 sec	22	
20 sec	28	
harjoitus 4		
20 sec	18	Näitä vuorotellen x 3 = 3 min
20 sec	24	
20 sec	30	
jähdyttely 10-15 min		