

Juoksutesti

Testiohjeet

Testi toteutetaan 1000m juoksutestinä. Jokaisen kierroksen jälkeen mitataan laktaatit ja annetaan ohjeet seuraavaan kierrokseen.

Testin kulku

- Mittareiden jako
- Lepolaktaatin mitta
- Alkuverryttely 15min
 1. kierros PK-sykkeillä, *hengitys ei tihene ja puhuminen onnistuu*
 2. kierros Aerobisella kynnyksellä, *hengitys alkaa tihentymään*
 3. kierros VK-sykkeillä, *hengitys on tiheä*
 4. kierros Anaerobisella kynnyksellä, *hengitys alkaa puuskuttamaan*
 5. kierros Maksimi, *maksimaalinen kierros*
- Loppuverryttely 15min

Jokainen tiedostaa itse oman terveydentilansa. Testiin ei saa osallistua, jos tuntee olonsa puolikuntoiseksi tai kipeäksi!