

Juoksutesti

Testiohjeet

Testi toteutetaan 5x 1000 metrin kävely/juoksutestinä Leppävaaran kuntokiharalla. 1000 metrin välein mitatetaan laktaatit ja annetaan ohjeet seuraavaan vetoon.

Testin kulku

- Mittareiden jako
- Alkuverryttely 15min
 1. veto PK-sykkeillä (kevyt vauhti)
 2. veto Aerobisella kynnyksellä (hengitys tihenee)
 3. veto VK-sykkeillä (reipas vauhti)
 4. veto Anaerobisella kynnyksellä (hengitys puuskuttaa)
 5. veto Maksimi (kova vauhti)
- Loppuverryttely 15min

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

Kokoonnumme punaisen pisteen kohdalla kentän laidalla. Osoite:

Pääskyskuja 11, 02620 Espoo (tien päässä oikealle alas)

Testipalautteet ja laskun saatte viikon kuluttua testistä sähköpostiinne.

