

Juoksusankarit -testi



Testi II: liikunnallisille / lisähaaste testin I suorittaneille

Mitkä seuraavista juoksutehtävistä pystyt suorittamaan?

- 10X [2 minuuttia juoksua, 1 minuutti kävelyä]
- 60 sekuntia takaperinjuoksua
- 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä oik. jalka edellä
- 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä vas. jalka edellä
- 6x 30sec lankku, 6x 10 punnerrusta, 6x 10 vatsaa,
6x 10 kyykkyä, 6x 2 leuanvetoa, 6x 10 hyppyä korokkeelle
- 3x 60 metriä täysiä, 5 minuutin tauolla (ota aikaa)
- Tarkkuusjuoksu: [400m] 100 sekuntiin* kahdesti
- 5km juosten pururadalla/maastossa (omaa vauhtia)
- 8 x [60sec kävelen, 30sec hölkäten, 20sec vauhdikkaasti, 10sec kovaa]
- 15 minuutin aamulenkki ennen kouluun menoa

*2800m Cooperin-testivauhtia

Juoksijan nimi: _____

Tsemppiä. Pidä hauskaa!

Olet hyvässä kunnossa ja taitava juoksija jos saat suoritettua nämä lisätehtävät!



JUNIOR
JUOKSUKOULU



SUOMEN URHEILULIITTO

www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit