

Pyramidilenkki



Korona-aikaan on tullut oleiltua runsaasti sisällä, ja liikunta on saattanut jäädä vähemmälle. Viimeistään nyt kannattaa lähteä ulos hikoilemaan. Sen voi toteuttaa esimerkiksi seuraavalla 50 minuutin pyramidilenkillä, jossa vuoroin juostaan, vuoroin kävellään.

1. Aloita juoksemalla minuutti. Kävele tämän jälkeen minuutti.
2. Juokse kaksi minuuttia. Kävele kaksi minuuttia.
3. Juokse kolme minuuttia. Kävele kolme minuuttia.
4. Juokse neljä minuuttia. Kävele neljä minuuttia.
5. Juokse viisi minuuttia. Kävele viisi minuuttia.
6. Juokse neljä minuuttia. Kävele neljä minuuttia.
7. Juokse kolme minuuttia. Kävele kolme minuuttia.
8. Juokse kaksi minuuttia. Kävele kaksi minuuttia.
9. Juokse minuutti. Kävele minuutti.

Yksinkertaista, eikö? ;)

