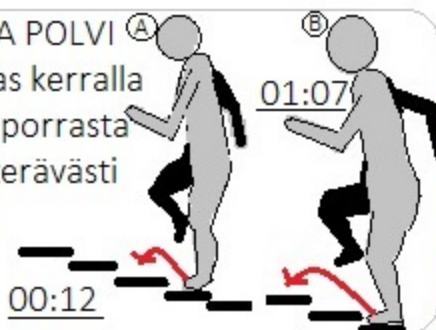


www.kuntoporrassohje.fi Kuntoporrasharjoitteet  
Starting Spot Fitness PORRAS JUOKSU harjoitteet  
Nopeutta- Voimaa- Pikajuoksu- Jalan nopeus paranee

KORKEA POLVI (A)

A porras kerralla  
B kaksi porrasta  
Nosta terävästi polvea



Joka portaalle (C)  
Molemmat jalat  
02:23  
Vuorottele  
kumpi jalka  
etenee



Nopeasti (D)

03:09  
KYYKKY  
HYPYT D-G

kyykyn  
korkeus  
vaihtelee- ja nopeus



LATAA (G)  
ja PAM  
PONNISTA  
2 porrasta  
Syvältä

04:52



YHDELLÄ (H)

JALALLA 05:41  
Nopea kontakti  
Portaaseen  
Korkea kyykky  
asento



ASKEL KYYKKY (I)

Takajalka aloittaa  
ponnistuksen  
06:33  
vain 2 sarjaa



VASTUS-KUMI (J)

NAUHOIN (K)  
juoksu ylös  
Nopea  
Lyhyt kontakti  
portaaseen

07:54

09:19

1 porras

2 porrasta



TASA-JALKA (L)

HYPPIY 10:36  
2 porrasta  
aina 1 takaisin



Lämmittele (A) 2 sarjaa- tee yht. 5 sarjaa- palauta 1 min  
palauta 2-3 minuuttia harjoitusten välillä