

# Juoksusankarit -testi



**Testi II:** liikunnallisille / lisähaaste testin I suorittaneille

## Mitkä seuraavista juoksutehtävistä pystyt suorittamaan?

1. 10X [2 minuuttia juoksua, 1 minuutti kävelyä]
2. 60 sekuntia takaperinjuoksua
3. 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä oik. jalka edellä
4. 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä vas. jalka edellä
5. 6x 30sec lankku, 6x 10 punnerrusta, 6x 10 vatsaa,  
6x 10 kyykkyä, 6x 2 leuanvetoa, 6x 10 hyppyä korokkeelle
6. 3x 60 metriä täysiä, 5 minuutin tauolla (ota aikaa)
7. Tarkkuusjuoksu: [400m] 100 sekuntiin\* kahdesti
8. 5km juosten pururadalla/maastossa (omaa vauhtia)
9. 8 x [60sec kävellen, 30sec hölkäten, 20sec vauhdikkaasti, 10sec kovaa]
10. 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](http://www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit)