

20S RUNI

Lyhyesti

Yksinkertainen harjoitus, joka on lähellä parkourin ydintä.

Pelaajamäärä: 2-

Kesto: 5 min

Vaikeustaso:
Aloittelija

Ohjeet - 20s runi

1. Harjoitus tehdään pareittain.

2. Toinen parista ottaa aikaa, ja toinen tekee parkour-runia määrätyllä alueella 20 sekunnin ajan.
3. Kun 20 sekuntia on täynnä, ajanottaja huutaa VAIHTO, ja juoksija tulee mittaamaan aikaa.
4. Kun molemmat ovat juosseet runin, voitte huilata hetken ennen uusien runien tekemistä.

Lisäohjeet

- Ajanoton sijasta voitte kuvata kännykällä videon toisen runista.