

## Harjoitusohjelma hiihtoon

|    | Viikko 1  | Viikko 2  | Viikko 3  | Viikko 4  | Viikko 5  | Viikko 6  | Viikko 7  | Viikko 8  |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Ma | PK 30min  | PK 45min  | PK 60min  | PK 80min  |           |           |           |           |
| Ti |   |           |           |           | MI 10x30s | MI 12x30s | MI 14x30s | MI 16x30s |
| Ke | PK 35min  | PK 50min  | PK 65min  | PK 85min  | PK 100min | PK 105min | PK 110min | PK 115min |
| To |   |           |           |           |           |           |           |           |
| Pe | PK 40min  | PK 55min  | PK 70min  | PK 90min  | MI 11x30s | MI 13x30s | MI15x30s  | MI 17x30s |
| La |   |           |           |           | PK 100min | PK 105min | PK 115min | PK 120min |
| Su |   |           | PK 75min  | PK 95min  |           | PK 110min |           | PK 120min |
|    | Viikko 9  | Viikko 10 | Viikko 11 | Viikko 12 | Viikko 13 | Viikko 14 | Viikko 15 | Viikko 16 |
| Ma |   |           |           |           | MI 22x30s | MI 23x30s | MI 24x30s | MI 25x30s |
| Ti | MI 18x30s   | MI 19x30s | MI 20x30s | MI 21x30s |           |           |           |           |
| Ke | VK 16min  | VK 20min  | VK 24min  | VK 28min  | MK 2x4min | MK 3x4min | MK 4x4min | MK 5x4min |
| To | PK 45min  | PK 45min  | PK 45min  | PK 45min  | PK 30min  | PK 30min  | PK 30min  | PK 30min  |
| Pe | VK 18min  | VK 22min  | VK 26min  | VK 30min  | MK 2x4min | MK 3x4min | MK 4x4min | MK 5x4min |
| La | PK 125min   | PK 130min | PK 135min | PK 140min | PK 145min | PK 150min | PK 155min | PK 160min |
| Su |   |           |           |           |           |           |           |           |
| PK | Peruskestävyys, syke 60-70 % maksimisykkeestä, rauhallinen, yhtäjaksoinen                           |           |           |           |           |           |           |           |
| MI | Määräintervalli, lyhyitä intervaleja rennon kovalla vauhdilla, 30s palautumisaika                   |           |           |           |           |           |           |           |
| VK | Vauhtikestävyys, syke 75-85 % maksimisykkeestä, rennon kovalla vauhdilla, yhtäjaksoinen             |           |           |           |           |           |           |           |
| MK | Maksimikestävyys, intervaleja kovalla vauhdilla, syke 85-95 % maksimisykkeestä, 3min palautumisaika |           |           |           |           |           |           |           |

MI, VK ja MK harjoitukset alkavat 10min rauhallisella alkuverryttelyllä, syke 60-70% maksimisykkeestä