

Finntriathlon -ohjelmat ajalle 5.2-4.3.2024

Vuoden 2024 tapahtumiin tähtäävistä Finntriathlon-ohjelmista löytyy kolme eri tasoista harjoitusohjelmaa. Ohjelmissa on pientä sisällöllistä vaihtelua ja tuntimäärät vaihtelevat eri ohjelmissa 3–8 tunnin välillä / viikko. Toki enemmänkin voi harjoitella, silloin ohjelmiin lisätään pituutta verryttelyiden tai itse harjoitusosoiden kautta.

Harjoittelun tehon määritykset

Harjoittelun tehon määrityksenä kannattaa käyttää tunnetta sekä sykkeitä. Jos omistat urheilukellon, josta näet juoksuvauhdin, kannattaa harjoittelun eri tehoalueet selvittää vauhdeiksi, koska sykkeet vaihtelevat päivittäin osalla ihmisistä paljonkin. Jos pyörässä on tehomittari, niin sitä kannattaa hyödyntää ja selvittää testin avulla omat kynnyksrajat.

Tuntemukset kevyt, reipas ja kova ovat nekin erinomaisia mittareita. Kevyellä teholla hengästymistä ei tule lainkaan ja liikkuminen on ensimmäisen 15min jälkeen helppoa. Reippaalla teholla mennessä tulee jo hengästymistä, mutta puhuminen onnistuu vielä. Reippaan ”ylärajaa” lähestyttäessä puhuminen vaikeutuu entisestään ja kovalla teholla puhuminen onnistuu heikosti. Reippaan ja kovan ylärajalla, eli hienommin anaerobisella kynnyksellä pystyy tekemään n 1.30 tunnin pituisen suorituksen. Se antaa kuvaa siitä, että reipastehoinen harjoittelu on monesti sitä, mitä monet meistä kuntoilijoista pääasiassa tekevät. Kunnon noustessa ja vauhtien kasvaessa reippaan tehon vauhdit ovat jo niin kovia, että se on kovaa harjoittelua, nimenomaan lihaksille.

Reippaisiin ja koviin harjoituksiin kuljetaan aina nousevalla teholla, samoin niistä tullaan alas laskevalla teholla. Tämä edistää palautumista ja parantaa harjoittelun tuottavuutta. Yleisesti harjoittelua kannattaa toteuttaa mieluummin pikkuisen liian hiljaa kuin liian kovaa ja pitää harjoittelussa siis käsijarrua hieman päällä.

Rytmitys

Harjoituksia ei ole laitettu päivien mukaan, mutta ne kannattaa pyrkiä tekemään ohjelman mukaisessa järjestyksessä, koska niissä on huomioitu mm. lihaksistolle tuleva ärsyke. Harjoitukset suunniteltiin itselle päiville, joina sinulla on parhaat mahdollisuudet toteuttaa harjoitukset. Harjoituksia ei luonnollisesti kannata toteuttaa peräkkäisinä päivinä, vaan välissä kannattaa pitää lepopäiviä.

Lihaskunto

Erillisenä liitteenä löytyy lihaskunto-ohjelma, jonka ohjeita ja toistomääriä kannattaa noudattaa ja edetä määrien kanssa maltillisesti. Kyseisellä ohjelmalla mennään ohjelman aloituksesta kesän loppuun saakka. Toistomääriä nostetaan kesän alkuun saakka, jonka jälkeen niissä palataan hieman taakse päin, jolloin lihaskunnosta tulee enemmän lihashuollollinen. Kyseiset liikkeet lisäävät myös liikkuvuutta ja vahvistavat yleisesti heikkoja sekä passiivisia lihaksia. Yleisen lihaskunnon tavoitteena on vammojen ennalta ehkäisy sekä suorituskyvyn lisääminen.

Lihaskuntoliikkeitä voi tehdä enemmän kuin mitä ohjelmassa lukee, niitä voi yhdistää esimerkiksi lihashuollon yhteyteen. Lihashuollon yhteydessä ne toimivat lämmittelyinä sekä hyvinä avaavina

liikkeinä ennen venyttelyä, hierontaa tai muita lihaskuollollisia toimenpiteitä. Osa liikkeistä käytetään kehoa valmistavina liikkeinä, ennen varsinaista harjoitusta.

HIHTO: Mikäli asut paikkakunnalla, jossa on mahdollisuus hiihtää ja pidät hiihtämisestä harjoittelumuotona, voit lisätä hiihdon ohjelmaan. Korvaa joku viikon pk-treeneistä hiihtämällä. Jos korvaat juoksulenkin, voit hieman pidentää harjoituksen kestoja. Jokaisen hiihtolenkin päälle kannattaa tehdä kevyt hölkkä/juoksulenkki, vaikka 5–15min. Hiihtoa kannattaa jatkaa niin pitkään kuin kelit se sallivat. Hiihtoon tekniikkaan löytyy vinkkejä The Home of Sports -sivulta.

Harjoittelun termit

KEVYT

Peruskestävyys 1 (PK1) = todella kevyttä treeniä, tarkoittaa useimmille jalkaisin liikkua kävelyä
Peruskestävyys 2 (PK2) = edelleen kevyttä treeniä, mutta ero pitää tunnustaa PK1- ja PK2- tehoisen harjoittelun välillä

REIPAS

Vauhtikestävyys 1 (VK1) = ei vielä mitään vauhtihurjastelua, mutta kyseisellä teholla alkaa jo hieman hengästymään
Vauhtikestävyys 2 (VK2) = selkeästi jo kovempaa, mutta jos kyseiselle teholle on menty maltillisesti vauhtia ja sykkeitä nostaen, niin miltään tervan juonnilta meno ei vielä maistu. Tai jos maistuu, niin olet väsynyt tai menet liian kovalla teholla

KOVA

Maksimikestävyys 1 (MK1) = on teho, joka tuntuu jo selkeästi urheilulta, tällä teholla pystyt tekemään noin 30–60min pituisen maksimaalisen suorituksen
Maksimikestävyys 2 (MK2) = tuntuu ja pahalta, eli kaikki maksimisuoritukset 5–30min välillä lukeutuu tähän.

Kovassa termeinä voi olla myös kuvaavia vauhteja, esim. 2*5min juoksua teholla, jolla jaksaisit juosta 20min, jos olisi pakko /välissä 5min kävely palautus. Ohjelmassa voi siis olla kirjallisia kuvauksia siitä, millaiselta treenin pitää tuntua jne. Uinnit on merkitty kevyt, reipas, kova ja näiden yhdistelmät tai sitten myös eri matkojen vauhdin mukaan. Ohjelmassa voi esimerkiksi olla 8*100m vapaauinti (vu), pulliksilla (jalkojen väliin tulevat kellukkeet) ½-matkan kisateholla /20s palautuksella. Eli tuossa uidaan 8*100m tuntemuksen mukaan ½-matkan kisavauhdilla ja jokaisen vedon jälkeen pidetään 20s palautus.

Uinnin tekniikkaan liittyviä vinkkejä löytyy lisää The Home of Sports -sivulta.

MUUTA

Harjoittelun aikana kannattaa opetella juomaan riittävästi nestettä. Ulkona talvikeleillä liikkua riittää usein n 0.5–0.75l/tunnissa, mutta sisällä harjoitellessa kannattaa juomisen määrä olla jopa 0.75–1.25l tunnissa, riippuen omasta painosta ja siitä miten kovalla intensiteetillä harjoittelua tekee. Pidemmässä, yli 1,5 tunnin mittaisissa harjoituksissa kannattaa nesteen lisäksi ottaa

energiaa, eli hiilihydraatteja, koska ne vaikuttavat jaksamisen lisäksi myös palautumiseen. Hyvä määrä hiilihydraatteja on 20–60 g tunnissa, pidemmissä ja kovemmissa harjoituksissa määrät voivat nousta ylemmäskin. Urheilujuomat ja geelit on tässä tarkoituksessa hyviä, samalla totutat vatsaasi ottamaan vastaan energiaa, joka on tärkeää erityisesti kilpailuissa ja tapahtumissa. Kun käytät harjoitellessasi urheilujuomia, niin on hyvä muistaa (ja muutenkin) käyttää ksylitolivalmisteita, niin hampaat pysyvät hyvässä kunnossa. Hampaiden terveyteen kannattaa muutenkin kiinnittää huomiota!

OHJELMA 1

5-11.2.2024

- 1) Kuntopyörä / ajovastus / wattbike 15min PK1-PK2, cad 90-100, 6*30s sellaisella teholla, jolla jaksaisit ajaa 2min, jos olisi pakko, cad 110-12 /3.30min palauttavaa ajoa välissä, cad 90-100 ja loppuun 15min PK1-2, cad 90-100
- 2) Uinti 200m omavalintainen verryttely, 5*100m vu, peukalo-kainalouintia, rennosti /20s palautuksella, 10*50m vu, potkut, rennosti (räpylöillä tai ilman, riippuen miten hyvin osaat potkia) /20spalautuksella ja 200m omavalintainen verryttely
- 3) Juoksu 30-60min PK1-2, eli rentoa perusjuoksua / hiihto 45-75min ja varsinkin alku todella kevyesti, että jaksat hiihtää helposti loppuun saakka. Päälle 5-10min PK1-2 juoksua verryttely, lopussa muutama minuutti kävellen

12-18.2.2024

- 1) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 15min PK1→VK1, cad 90→100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 15min VK1→PK1, cad 100-110→90 eli laskevalla teholla verryttely
- 2) Uinti 200m vu, kevyt verryttely, 4*50m vu, potkut, rennosti (räpylöillä tai ilman) /20spalautuksella, 10*100m vu, pulliksilla (50m peukalo-kainalouintia, mahdollisimman vähillä hengityksillä ja 50m normaalisti, hengitys määrä normaali) /20spalautuksella ja päälle 200m omavalintainen verryttely
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1→PK2, cad 90-100, 2*10min (1. VK1-2, cad 90-100 ja 2. VK1-2-2, cad 90-100) /välissä 2min PK1-2, cad 90-100 palauttava ajo ja päälle 15min PK1-2, cad 90-100, loppuverryttely / juoksumatto 15min PK2-VK1 (viimeinen 3min kävellen verryttely)
- 4) Hiihto / pyöräily / juoksu 45 – 75min mahdollisimman kevyt, jos hiihdät, niin päälle palauttava juoksu 5-15min PK1-2, viimeiset pari minuuttia kävellen. Muista kuivat lämpimät vaatteet päälle jo verryttelyyn

19-25.2.2024

- 1) Uinti 200m omavalintainen verryttely, 20*25m vu, pullikset 1/8-matkan kisateholla, rennosti ja realistinen vauhti... /10spalautuksella, 5*100m vu, pullikset, peukalo-kainalo uintia /20spalautuksella ja 200m loppuverryttely
- 2) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1-2, cad 90-100 sis. 4*40smaksimaalisilla kierroksilla nopeuskestävyys, kohtuullisella vastuksella /välissä 3.20min palauttavaa,

- lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1-2, cad 90-100 sis. 4*10smaksimaalisilla kierroksilla nopeutta, pienellä vastuksella
- 3) Juoksu 15min PK1→ PK2 (liikkeelle kävellen, josta siirryt juoksuun), 15min PK2-VK1-2, kuulostelet, miten kulkee ja päälle 10min kevyt verryttely PK1-2-PK2
 - 4) Pidempi hiihto / pyöräily / juoksu 1.00-1.30h mahdollisimman kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen. Kestä kuitenkin PK-alueella! Jos hiihdät, niin päälle juoksu 5-10min kevyt PK1-2, verryttely

26.2-4.3.2024

- 1) Uinti 200m vu, kevyt, 4*100m vu, pullikset, peukalo-kainalo /20spalautuksella, 6*50m vu, potkut, rennosti /15spalautuksella, 4*100m vu, pullikset, otteen hakuun keskittyen /20spalautuksella ja 200m vu, kevyt
- 2) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1-2, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajovastus / wattbike /kuntopyörä 5min VK2, cad 100-110 ja 10min PK2→ PK1, cad 90-100
- 3) Uinti 300m omavalintainen verryttely, 20*50m vu, pullikset (joka toinen peukalo-kainalo, muuten otteen hakuun keskittyen, rennosti ja mahdollisimman hyvällä tekniikalla) /15-20spalautuksella ja 200m loppuverryttely
- 4) Hiihto / pyöräily / juoksu 1.15-1.30h ja taas menet maltilla, lievästi saa vauhti nousta loppua kohden, alku rauhassa. Jos hiihdät, niin päälle olisi hyvä tehdä 10-15min kevyt PK juoksu, joka palauttaa jalkoja sekä aineenvaihduntaa

OHJELMA 2

5-11.2.2024

- 1) Juoksu 45-60min PK1-2 sis. 5*20srennot kiihdytykset kesken lenkin /välissä aina 4-5min palauttavaa juoksua
- 2) Kuntopyörä / ajovastus / wattbike 20min PK1-PK2, cad 90-100, 6*30min sellaisella teholla, jolla jaksaisit ajaa 2min, jos olisi pakko, cad 110-12 /3.30min palauttavaa ajoa välissä, cad 90-100 ja loppuun 20min PK1-2, cad 90-100
- 3) Uinti 300m omavalintainen verryttely, 20*50m vu, peukalo-kainalouintia, rennosti ja hyvällä tekniikalla /20spalautuksella, 5*100m vu, potkut, rennosti (räpylöillä tai ilman, riippuen miten hyvin osaat potkia) /20spalautuksella ja 300m omavalintainen verryttely
- 4) Uinti 200m vu, kevyt, 8*50m vu (alkuun hengittämättä niin pitkään kuin menee, loppu kevyesti, hengittäen) /15spalautuksella, 4*100m vu, pullikset (25 kevyt, 25m reipas, 25m kevyt ja 25m reipas) /20spalautuksella, 4*150m vu (50m ½-matkan, 50m ¼-matkan ja 50m 1/8-matkan teholla) /20spalautuksella ja 200m loppuverryttely
- 5) Hiihto / pyöräily 1.00-1.45h hiihto, niin rauhassa kuin onnistuu, jos ajat pyörällä, niin aja PK1-2 lenkki, cad 90-100

12-18.2.2024

- 1) Juoksu 45min PK1→ PK2 sis. 6*40srennot vedot n 80% teholla /välissä 3-5min palauttavaa juoksua ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan sekä kevyt 15min venyttely tai ajovastus 15min PK2→ PK1, cad 90-100 eli verryttely laskevalla teholla
- 2) Uinti 200m omavalintainen verryttely, 10*50m vu, potkut rennosti (räpylöillä tai ilman) /välissä, myös viimeisen potkusarjan jälkeen 150m vu, pullikset (100m peukalo-kainalo ja 50m hieman kovempaa, mutta tekniikka kasassa) ja loppuun 300m omavalintainen verryttely
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1-2, cad 90-100 sis. 2*4min (1. PK2, cad 40-50 ja 2. VK1, cad 90-100 /välissä 2min palauttavaa, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15-20min PK1-2, cad 90-100 sis. 4*4-6smaksimaalisilla kierroksilla nopeutta, pienellä vastuksella /välissä 2-3min palauttavaa ajoa
- 4) Juoksu 15min PK1→ PK2, 3*5min (1. VK1-2, 2. VK2 ja 3. VK2-MK) /2min kävely palautus välissä ja loppuun 10min kevyt verryttely
- 5) Uinti 200m vu, kevyt verryttely, 4*100m vu, potkut, rennosti (räpylöillä) /20spalautuksella, 6*200m vu, pulliksilla (100m peukalo-kainalousuintia, jossa alussa niin pitkään hengittämättä kuin onnistuu, ilman että se vaikuttaa tekniikkaa heikentävästi ja 100m normaalisti, reipas, hyvällä tekniikalla) /20spalautuksella ja päälle 200m omavalintainen verryttely
- 6) Pidempi hiihto / pyöräily / juoksu 1.15-1.45h mahdollisimman kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen. Jos hiihdät, niin päälle juoksu 10-15min kevyt PK1-2, verryttely

19-25.2.2024

- 1) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 20min PK1, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 15-30min PK1, cad 90-100
- 2) Uinti 200m vu, kevyt verryttely, 6*50m vu, potkut, rennosti (räpylöillä tai ilman) /20spalautuksella, 15*100m vu, pulliksilla (50m peukalo-kainalousuintia ja 50m normaalisti, hieman kovempaa) /20spalautuksella ja päälle 200m omavalintainen verryttely
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1→ PK2-VK1, cad 90-100, 2*10min (1. VK1-2, cad 90-100 ja 2. VK2, cad 100-110) /välissä 2min PK1-2, cad 90-100 palauttava ajo ja päälle 15min PK1-2, cad 90-100, loppuverryttely / juoksumatto 15min VK1→ PK1-2
- 4) Uinti 200m vu, kevyt, 10*50m vu, potkut /välissä 100m vu, kevyesti, joka toinen peukalo-kainalousuintia, muuten normaalisti ja 300m omavalintainen loppuverryttely
- 5) Hiihto / pyöräily / juoksu 1.15-1.45h mahdollisimman kevyt, jos hiihdät, niin päälle palauttava juoksu 10-15min PK1-2

26.2-4.3.2024

- 1) Uinti 400m vu, kevyt, 6*100m vu, pullikset (1/4. peukalo – kainalo, 2/5. otteen hakuun keskittyen ja 3/6. normaalisti, ajatuksella ½-matkan kisateholla) /20spalautuksella, 4*150m vu (50m reipas, 50m kevyt ja 50m kova) /20spalautuksella ja 300m loppuverryttely
- 2) Juoksu 1.00h PK1-2, alku vieläkin maltillisemmin
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1→ PK2, cad 90→ 110, 5min VK2, cad 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajovastus / wattbike /kuntopyörä 5min VK2, cad 100-110 ja 15min PK2→ PK1, cad 110→ 90
- 4) Uinti 200m omavalintaisesti, 8*200m vu, pullikset (100m peukalo – kainalo ja 100m normaalisti ½-matkan teholla) /20spalautuksella, 4-6*50m vu (15m täysillä, hengittämättä ja loppu kevyesti) /30spalautuksella ja 300m kevyt loppuverryttely

- 5) Hiihto / pyöräily 30min verryttely, 30-60min PK2-VK1-2, maaston mukaan ja loppuun 15min verryttely + jos hiihdät, niin päälle 10-15min kevyt PK1-2 juoksu verryttely

OHJELMA 3

5-11.2.2024

- 1) Juoksu 15-20min PK1 → PK2, eli nousevalla teholla, juoksu 2*10min VK1-VK2, rennosti /2min kävely – hölkkäpalautus vetojen välissä ja loppuun 10-15min kevyt PK1-2 verryttely
- 2) Uinti 200m vu, kevyt, 10*100m vu (alussa niin pitkään hengittämättä kuin menee, loppu kevyt, hyvällä tekniikalla) /20spalautuksella, 5*100m vu, potkut, rennosti /20spalautuksella ja 300m loppuverryttely
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1 → PK2, cad 90 → 110, 5min VK2, cad 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajovastus / wattbike /kuntopyörä 5min VK2, cad 100-110 ja 20min PK2 → PK1, cad 110 → 90
- 4) Uinti 400m omavalintaisesti, 10*200m vu, pullikset (100m peukalo – kainalo ja 100m normaalisti ½-matkan teholla) /20spalautuksella, 6-8*50m vu (15m täysillä, hengittämättä ja loppu kevyesti) /30spalautuksella ja 400m kevyt loppuverryttely
- 5) Hiihto / pyöräily 1.30-2.00h alku tosi kevyesti, hieman loppua kohden saa sykkeet nousta, mutta hyvä olisi kestää PK-alueella koko lenkin ajan. Päälle kevyt 10-15min juoksu PK1-2 teholla, eli kevyt verryttely

12-18.2.2024

- 1) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1 → PK2, cad 90-100, 3*1min teholla, jolla jaksaisit 3min, jos olisi pakko, cad 120-140 /välissä 2min palauttavaa ajoa PK1-2, cad 90-100, 5min PK2, cad 90-100, 15min VK1-2, cad 90-100 ja 10min PK2 → PK1, cad 90-100
- 2) Uinti 200m vu, kevyt, 5*100m vu, potkut, rennosti, loppua kohden kiihdyttäen /20spalautuksella, 4*400m vu, pullikset (200m peukalo - kainalo ja 200m normaalisti ½-matkan teholla) /20spalautuksella ja 300m loppuverryttely
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1 → PK2, cad 90-100, 5*30steholla, jolla jaksaisit 90sek, jos olisi pakko /3.30min PK2, cad 90-100 välissä, myös viimeisen jälkeen, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK2 → VK2, cad 90 → 105 ja 15min PK1, cad 90-100, loppuverryttely
- 4) Uinti 200-400m omavalintainen verryttely, 5*100m vu, potkut rennosti (räpylöillä tai ilman) /välissä, myös viimeisen potkusarjan jälkeen 300m vu, pullikset (100m peukalo-kainalouintia, rennosti ja 200m ½-matkan kisateholla ja loppuun 300m omavalintainen verryttely
- 5) Hiihto / pyöräily 2.00-2.30h peruslenkki, ota varsinkin alku maltilla ja muista neste sekä energia. Hiihdon päälle juoksu 10-15min kevyt PK1-2 verryttely

19-25.2.2024

- 1) Uinti 1000m vu, kevyt → ½-matkan kisateholla, ei liian nopeasti vauhtia nostaen, 2*600m vu, pullikset (200m peukalo – kainalo ja 400m ½-matkan kisateholla) /30spalautuksella ja 300m omavalintainen loppuverryttely

- 2) Ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1→ VK1, cad 90-100, 10min VK1, cad 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajoavastus / wattbike /kuntopyörä 10min VK1, cad 40-50, 5min VK1-2, cad 100-110 ja 15min PK2→ PK1, cad 90-100
- 3) Juoksu 45-75min PK1-2, rauhallinen perusjuoksu,
- 4) Uinti 300m omavalintaisesti, 6*300m vu, pullikset (100m peukalo - kainalo, 100m normaalisti ½-matkan teholla ja 100m ¼-matkan teholla) /20spalautuksella, 8*50m vu (10-15m lähes täysillä hengittämättä ja loppu kevyesti) /30spalautuksella ja 300m kevyt loppuverryttely
- 5) Hiihto / pyöräily 2.00-2.30h nousevalla teholla PK-lenkki, alku todella kevyesti, loppua kohden vauhti ja sykkeet nousevat maltilla. Tee kesken lenkin 2*5min rento VK1-VK1-2 veto /välissä 10-15min PK-teholla. Hiihdon päälle juoksu 15min PK1-2 sis. 4*10srennot vedot

26.2-4.3.2024

- 1) Uinti 300m vu, kevyt, 10*200m vu, pullikset (1/6. otteen hakuun keskittyen, kevyt, 2/7. 1/1-matkan teholla, 3/8. ½-matkan teholla, 4/9. ¼-matkan teholla ja 5/10. hengittämättä niin pitkälle kuin menee, loppu kevyesti) /30spalautuksella ja 300m omavalintainen verryttely
- 2) Ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 30min PK1, cad 90-100, sis. 5*4-6maksimaalisilla kierroksilla nopeutta /välissä 2-3min palauttavaa, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 30min PK1-2, cad 90-100 sis. 4*4-6maksimaalisilla kierroksilla nopeutta, pienellä vastuksella /välissä 2-4min palauttavaa ajoa
- 3) Uinti 400m omavalintainen verryttely, 5*100m vu, potkut rennosti (räpylöillä tai ilman) /välissä, myös viimeisen potkusarjan jälkeen 200m vu, pullikset ½-matkan kisateholla ja loppuun 400m omavalintainen verryttely
- 4) Uinti 200m vu, kevyt, 8*100m vu (hengittämättä niin pitkään kuin menee, uinti rennosti ja loppu peukalo-kainalo, rennosti ja hyvällä tekniikalla) /20spalautuksella, 5*200m vu, pullikset (50m kevyt, 50m reipas, 50m kevyt ja 50m kova, mutta ei täysiä) /20spalautuksella ja 300m kevyt loppuverryttely
- 5) Hiihto / cyclo / maastopyöräily 1.30h PK-lenkki, mahdollisimman rauhallisesti. Päälle ajoavastus / rullat (ei haittaa jos tulee ajo välissä kotiin) 30min PK1-2, cad 90-100 sis. 5min VK2, cad 100-100 keskellä lenkkiä
- 6) Juoksu 1.15-1.30h PK1→ PK2, eli peruskestävyys juoksu, nousevalla teholla. Viimeinen 5min kevyt verryttely