

OHJELMA 1

5-10.3.2024

- 1) Kuntopyörä / ajovastus / wattbike 15min PK1-PK2, cad 90-100, 2*45sek sellaisella teholla, jolla jaksaisit ajaa 2min, jos olisi pakko, cad 110-12 /3.30min palauttavaa ajoa välissä, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja loppuun 15min PK1-2, cad 90-100
- 2) Uinti 200-300m omavalintainen verryttely, 10*50m vu, peukalo-kainalouintia, rennosti /10sek palautuksella, 5*100m vu, potkut, rennosti (räpylöillä tai ilman, riippuen miten hyvin osaat potkia) /20sek palautuksella ja 200-300m 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. Jos juokset, niin lenkin päälle voit hyvin ajaa 15min ajovastuksella PK1-2, cad 90-100 verryttely ajoa

11-17.3.2024

- 1) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 15min PK1-2, cad 90→ 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 15min PK2→ PK1, cad 100-110→ 90 eli laskevalla teholla verryttely
- 2) Uinti 300m vu, kevyt verryttely, 6*50m vu, potkut, rennosti (räpylöillä tai ilman) /20sek palautuksella, 8*100m vu, pulliksilla (50m, mahdollisimman vähillä hengityksillä ja 50m hengitys määrä normaali) /20sek palautuksella ja päälle 300m omavalintainen verryttely
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1→ VK1, cad 90-100, 2*10min (1. VK1-2, cad 40-50 ja 2. VK2, cad 90-100) /välissä 2min PK1-2, cad 90-100 palauttava ajo ja päälle 15min PK1-2, cad 90-100, loppuverryttely / juoksumatto 15min PK1-2
- 4) Hiihto / pyöräily / juoksu 45 – 75min PK1-2-PK2, jos hiihdät, niin päälle palauttava juoksu 5-15min PK1-2, viimeiset pari minuuttia kävellen. Muista kuivat lämpimät vaatteet päälle jo juoksu verryttelyyn

18-24.3.2024

- 1) Uinti 300m omavalintainen verryttely, 5*100m vu, pullikset 1/8-matkan kisateholla, rennosti ja realistinen vauhti... /15sek palautuksella, 5*100m vu, pullikset (hengittämättä niin pitkään kuin menee) /20sek palautuksella ja 200m loppuverryttely
- 2) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1-2, cad 90-100 sis. 4*10sek maksimaalisilla kierroksilla, kohtuullisella vastuksella /välissä 3.50min palauttavaa, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1-2, cad 90-100 sis. 4*10sek maksimaalisilla kierroksilla nopeutta, kohtuullisella vastuksella /välissä 3.50min palauttavaa ajoa
- 3) Juoksu 15min PK1→ PK2, 15-20min VK1-2 ja 10min kevyt loppuverryttely PK1-2
- 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, muista kuivat ja lämpimät vaatteet päälle

25.3-1.4.2024

- 1) Uinti 200m vu, kevyt, 8*100m vu, pullikset, peukalo-kainalo, rennosti /20sek palautuksella, 6*50m vu, potkut, rennosti /15sek palautuksella, 2*100m vu, pullikset, lähes täysillä, mutta tekniikka kasassa /20sek palautuksella ja 300m vu, kevyt
- 2) Ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajoavastus / wattbike /kuntopyörä 2*2min teholla, jolla jaksaisit tunteen mukaan ajaa 10min, cad 40-50 /2min palautus välissä ja 10min PK2→ PK1, cad 90-100 loppuverryttely
- 3) Uinti 200m omavalintainen verryttely, 20*50m vu, pullikset (joka toinen peukalo-kainalo, muuten otteen hakuun keskittyen, rennosti ja mahdollisimman hyvällä tekniikalla) /15-20sek palautuksella ja 200m loppuverryttely
- 4) Hiihto / pyöräily / juoksu 1.15-1.30h rauhassa PK1-PK2, lievästi saa vauhti nousta loppua kohden, alku rauhassa. Hiihdon päälle juoksu 10-15min PK1-2, loppuverryttely

OHJELMA 2

5-10.3.2024

- 1) Juoksu 45-60min PK1-2 sis. 5*40sek rennot kiihdytykset kesken lenkin (sellaisella teholla, jolla jaksaisit juosta 3-5min, jos olisi pakko) /välissä aina 4-5min palauttavaa juoksua
- 2) Kuntopyörä / ajoavastus / wattbike 20min PK1-PK2, cad 90-100, 6*30sek lähes täysillä, cad 110-120 /3.30min palauttavaa ajoa välissä, cad 90-100 ja loppuun 20min PK1-2, cad 90-100
- 3) Uinti 300m omavalintainen verryttely, 20*50m vu, hengittämättä niin pitkään kuin menee, rennosti ja hyvällä tekniikalla /20sek palautuksella, 5*100m vu, potkut, rennosti (räpylöillä) /20sek palautuksella ja 300m omavalintainen verryttely
- 4) Uinti 200m vu, kevyt, 8*50m vu (alkuun hengittämättä niin pitkään kuin menee, loppu kevyesti, hengittäen) /15sek palautuksella, 4*100m vu, pullikset (25 kevyt, 25m reipas, 25m kevyt ja 25m reipas) /20sek palautuksella, 4*150m vu (50m ½-matkan, 50m ¼-matkan ja 50m 1/8-matkan teholla) /20sek palautuksella ja 200m loppuverryttely. Ennen tai jälkeen uinnin lihaskunto ohjeiden mukaan
- 5) Hiihto / pyöräily 1.30-1.45h hiihto rauhallinen PK1-2 lenkki

11-17.3.2024

- 1) Juoksu 45min PK1→ PK2 sis. 10min intervalli, jossa juokset 15sek reippaasti, 45min hiljaa, 15min reippaasti... jne. ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan sekä kevyt 15min venyttely tai ajoavastus 15min PK2→ PK1, cad 90-100 eli verryttely laskevalla teholla
- 2) Uinti 300m omavalintainen verryttely, 5*100m vu, potkut rennosti (räpylöillä tai ilman) /välissä, myös viimeisen potkusarjan jälkeen 200m vu, pullikset (100m peukalo-kainalo ja 100m hieman kovempaa, mutta tekniikka kasassa = ajatuksella ½-matkan kilpailuteholla) ja loppuun 300m omavalintainen verryttely
- 3) Ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1-2, cad 90-100 sis. 2*4min (1. VK1, cad 100-110 ja 2. VK1-2, cad 100-110 /välissä 2min palauttavaa, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 15-20min PK1-2, cad 90-100 sis. 4-6*4-6sek

maksimaalisilla kierroksilla nopeutta, kohtuullisella vastuksella /välissä 2-3min palauttavaa ajoa

- 4) Juoksu 15min PK1→ PK2, 3*8min (1. VK1-2, 2. VK2 ja 3. VK2-MK) /2min kävely palautus välissä ja loppuun 15min kevyt verryttely
- 5) Uinti 200m vu, kevyt verryttely, 4*100m vu, potkut, rennosti (räpylöillä) /20sek palautuksella, 6*200m vu, pulliksilla (75m kevyt, 25m kovaa, 75m kevyt ja 25m kovaa) /20sek palautuksella ja päälle 200m omavalintainen verryttely
- 6) Pidempi hiihto / pyöräily / juoksu 1.30-2.00h PK, hieman loppua kohden vauhtia nostaen. Jos hiihdät, niin päälle juoksu 10-15min kevyt PK1-2, verryttely

18-24.3.2024

- 1) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 20min PK1→ VK1, cad 90-100 eli nousevalla teholla, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 15-30min VK1→PK1, cad 90-100 eli laskevalla teholla, loppuverryttely
- 2) Uinti 200m vu, kevyt verryttely, 10*50m vu, potkut, rennosti /20sek palautuksella, 12*100m vu, pulliksilla (75m kevyt, 25m kiihdyttäen, josta viimeinen 5-10m täysillä, hengittämättä) /20sek palautuksella ja päälle 200m omavalintainen verryttely
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1→ PK2-VK1, cad 90-100, 2*10min (1. VK2, cad 90-100 ja 2. VK2-MK, cad 100-110) /välissä 4min PK1-2, cad 90-100 palauttava ajo ja päälle 15min VK1→ PK1, cad 90-100, loppuverryttely / juoksumatto 15min VK1→ PK1-2
- 4) Uinti 200m vu, kevyt, 10*50m vu, potkut /välissä 100m vu, ½-matkan kisateholla, rennosti sekä hyvällä tekniikalla ja 300m omavalintainen loppuverryttely
- 5) Hiihto / pyöräily / juoksu 1.30-2.00h PK, hieman vauhtia loppua kohden nostaen, mutta PK-alueella. Jos hiihdät, niin päälle palauttava juoksu 10-15min PK1-2

25.3-1.4.2024

- 1) Uinti 400m vu, kevyt, 10*100m vu, pullikset (hengittämättä niin pitkään kuin menee, rennosti ja hyvällä tekniikalla) /20sek palautuksella, 4*150m vu (50m reipas, 50m kevyt ja 50m kova) /20sek palautuksella ja 300m loppuverryttely
- 2) Juoksu 1.00h PK1-2, rauhallinen peruslenkki
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1→ PK2, cad 90→ 110, 5min VK1-2, cad 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajovastus / wattbike /kuntopyörä 5min VK2-MK, cad 100-110 ja 15min PK2→ PK1, cad 110→ 90
- 4) Uinti 200m omavalintaisesti, 10*200m vu, pullikset (100m peukalo – kainalo ja 100m normaalisti ½-matkan teholla) /20sek palautuksella, 4*50m vu (35m kevyt ja 15m täysillä, mahdollisimman vähillä hengityksillä) /30sek palautuksella ja 300m kevyt loppuverryttely
- 5) Hiihto / pyöräily 30min verryttely PK1→ PK2, 30-60min PK2-VK1-2, maaston mukaan ja loppuun 15min verryttely + jos hiihdät, niin päälle 10-15min kevyt PK1-2 juoksu verryttely

OHJELMA 3

5-10.3.2024

- 1) Juoksu 1.00-1.15h PK1-2 sis. 8*40sek rennot kiihdytykset kesken lenkin (sellaisella teholla, jolla jaksaisit juosta 3-5min, jos olisi pakko) /välissä aina 4-5min palauttavaa juoksua
- 2) Kuntopyörä / ajovastus / wattbike 30min PK1-PK2, cad 90-100, 6*30sek täysillä, cad 110-120 /3.30min palauttavaa ajoa välissä, cad 90-100 ja loppuun 20min PK1-2, cad 90-100
- 3) Uinti 400m omavalintainen verryttely, 15*100m vu, hengittämättä niin pitkään kuin menee, rennosti ja hyvällä tekniikalla /20sek palautuksella, 5*100m vu, potkut, rennosti (räpylöillä) /20sek palautuksella ja 400m omavalintainen verryttely
- 4) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 15min PK1-2, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 15min PK1-2, cad 90-100
- 5) Uinti 400m vu, kevyt, 6*50m vu (alkuun hengittämättä niin pitkään kuin menee, loppu kevyesti, hengittäen) /15sek palautuksella, 10*100m vu, pullikset (25 kevyt, 25m reipas, 25m kevyt ja 25m reipas) /20sek palautuksella, 4*150m vu (50m ½-matkan, 50m ¼-matkan ja 50m 1/8-matkan teholla) /20sek palautuksella ja 200m loppuverryttely. Ennen tai jälkeen uinnin lihaskunto ohjeiden mukaan
- 6) Hiihto / pyöräily 1.45-2.30h hiihto rauhallinen PK1-2 lenkki. Jos hiihdät niin päälle 15min kevyt PK1-2 juoksu (muista kuivat vaatteet)

11-17.3.2024

- 1) Juoksu 1.00-1.15 PK1→ PK2 sis. 15min intervalli, jossa juokset 15sek reippaasti, 45min hiljaa, 15min reippaasti... jne. ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan sekä kevyt 15min venyttely tai ajovastus 15min PK2→ PK1, cad 90-100 eli verryttely laskevalla teholla
- 2) Uinti 500m omavalintainen verryttely, 5*100m vu, potkut rennosti (räpylöillä tai ilman) /välissä, myös viimeisen potkusarjan jälkeen 300m vu, pullikset (200m peukalo-kainalo ja 100m hieman kovempaa, mutta tekniikka kasassa = ajatuksella ½-matkan kilpailuteholla) ja loppuun 300-500m omavalintainen verryttely
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 30min PK1-2, cad 90-100 sis. 2*5min (1. VK1, cad 100-110 ja 2. VK1-2, cad 100-110 /välissä 2min palauttavaa, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20-30min PK1-2, cad 90-100 sis. 4-6*10sek maksimaalisilla kierroksilla nopeutta, kohtuullisella vastuksella /välissä 2-3min palauttavaa ajoa
- 4) Juoksu 15min PK1→ PK2, 3*10min (1. VK1-2, 2. VK2 ja 3. VK2-MK) /2min kävely palautus välissä ja loppuun 15min kevyt verryttely (tämän treenin voit tehdä myös radalla / matolla)
- 5) Uinti 300m vu, kevyt verryttely, 5*100m vu, potkut, rennosti (räpylöillä) /20sek palautuksella, 10*200m vu, pulliksilla (75m kevyt, 25m kovaa, 75m kevyt ja 25m kovaa) /20sek palautuksella ja päälle 300m omavalintainen verryttely
- 6) Pidempi hiihto / pyöräily / juoksu 2.00-2.30 PK, hieman loppua kohden vauhtia nostaen. Jos hiihdät, niin päälle juoksu 10-15min kevyt PK1-2, verryttely

18-24.3.2024

- 1) Ajoavastus / kuntopyörä / wattbike 30min PK1→ VK1, cad 90-100 eli nousevalla teholla, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajoavastus / kuntopyörä / wattbike 30min VK1→PK1, cad 90-100 eli laskevalla teholla, loppuverryttely
- 2) Uinti 400m vu, kevyt verryttely, 10*50m vu, potkut, rennosti /20sek palautuksella, 15*100m vu, pulliksilla (75m kevyt, 25m kiihdyttäen, josta viimeinen 5-10m täysillä, hengittämättä) /20sek palautuksella ja päälle 300m omavalintainen verryttely
- 3) Ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 30min PK1→ PK2-VK1, cad 90-100, 2*10min (1. VK2, cad 90-100 ja 2. VK2-MK, cad 100-110) /välissä 5min PK1-2, cad 90-100 palauttava ajo ja päälle 15min VK1→ PK1, cad 90-100, loppuverryttely / juoksumatto 15min VK1→ PK1-2
- 4) Juoksu 30min PK1-2, lihaskunto ohjeiden mukaan ja ajoavastus 15min PK1-2, cad 90-100
- 5) Uinti 500m vu, kevyt, 10*50m vu, potkut /välissä 100m vu, ½-matkan kisateholla, rennosti sekä hyvällä tekniikalla ja 500m omavalintainen loppuverryttely
- 6) Hiihto / pyöräily / juoksu 1.45-2.30h PK, hieman vauhtia loppua kohden nostaen, mutta PK-alueella. Jos hiihdät, niin päälle palauttava juoksu 10-15min PK1-2

25.3-1.4.2024

- 1) Uinti 500m vu, kevyt, 10*100m vu, pullikset (hengittämättä niin pitkään kuin menee, rennosti ja hyvällä tekniikalla) /20sek palautuksella, 6*150m vu (50m reipas, 50m kevyt ja 50m kova) /20sek palautuksella ja 300m loppuverryttely
- 2) Juoksu 1.00-1.30h PK1-2, rauhallinen peruslenkki
- 3) Ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1→ PK2, cad 90→ 110, 5min VK1-2, cad 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajoavastus / wattbike /kuntopyörä 5min VK2-MK, cad 100-110 ja 20min PK2→ PK1, cad 110→ 90
- 4) Uinti 500m omavalintaisesti, 10*200m vu, pullikset (100m peukalo – kainalo ja 100m normaalisti ½-matkan teholla) /20sek palautuksella, 4*50m vu (35m kevyt ja 15m täysillä, mahdollisimman vähillä hengityksillä) /30sek palautuksella ja 500m kevyt loppuverryttely
- 5) Ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1→ PK2, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajoavastus / wattbike / kuntopyörä 5min PK2, cad 90-100, 4*30sek lähes täysillä, cad 110-130 /3.30min palauttavaa PK2, cad 90-100 ajoa välissä, myös viimeisen vedon jälkeen ja juoksumatto 20min VK1-2→ PK1, eli laskevalla teholla (alussa 10min VK1-2 teholla, joka voi olla 4-6% mäkeen)
- 6) Hiihto / pyöräily 30min verryttely PK1→ PK2, 1.00-1.30 PK2-VK1-2, maaston mukaan ja loppuun 15min verryttely + jos hiihdät, niin päälle 10-15min kevyt PK1-2 juoksu verryttely