

OHJELMA 1

28.5-2.6.2024

Ma Lepo
Ti Uinti 200m vu, kevyt, 10*100m vu, pullikset, rentoa perus uintia, otteen hakuun keskittyen /15sek palautuksella ja 200-400m vu, kevyt
Ke Pyöräily 1.00h PK1-2, cad 90-100 sis. 2*4min teholla, jolla jaksaisit ajaa 10-15min /välissä 4min PK2, cad 100-110. Päälle juoksu 10min 1/8-matkan kisateholla ja 5-10min PK1-2, loppuverryttely
To Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100
Pe Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100 ja päälle juoksu 15min PK1-2
La Lepo
Su Pyöräily 1.30-2.00h PK1 → PK2, cad 90-100 eli nousevalla teholla, mutta PK-alueella ja päälle juoksu 5-10min VK2 + 10min kevyt verryttely

3-9.6.2024

Ma Lepo, lihashuolto
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 15-30min PK1-2 sis. 4*20sek rennon kovat kiihdytykset, jalkoja avaamaan sekä parantamaan juoksutekniikkaa
Ke Uinti 300m vu, kevyt, 20*50m vu, tunteen mukaan ½-matkan teholla, mutta tekniikka edellä, uinti ei saa mennä painimiseksi... /10sek palautuksella ja 300m vu, kevyt
To Pyöräily 1.00h PK1-2, cad 90-100 perus ajoa ja päälle juoksu 15min PK1-2 sis. keskellä lenkkiä 4min VK2, eli pieni vauhdillinen ärsyke treenin keskellä
Pe Lepo
La Uinti 15-20min avovedessä, pilkottuna sopiviin pätkiin ja vauhti nousee loppua kohden, päälle pyöräily 45min ½- 1/4 matkan kisateholla, cad 90-100 ja juoksu 15min VK1-2-VK2 + 10min kevyt verryttely
Su Pyöräily 1.30-2.30h PK1 → PK1-2, cad 90-100 eli todella kevyt pyöräily, hieman saa sykkeet / tehot nousta loppua kohden, mutta selkeästi PK-alueella pitää kestää

10-16.6.2024

Ma Lepo
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja uinti 200m vu, kevyt, 10*100m vu (50m kevyt ja 50m reipas - kova, mutta tekniikka kasassa) /15sek palautuksella ja 300m vu, kevyt
Ke Pyöräily 1.00h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki ja päälle juoksu 15min PK1-2-PK2, päälle 5min kävellen verryttely
To Juoksu 15min PK1 → VK1, 10*1min rennon kovaa, sellaista vauhtia, jolla jaksaisit 5min, jos olisi pakko (ei siis saa juurikkaan tuntua missään, varsinkaan alussa) /1min kävely palautus välissä ja loppuun 15min kevyt PK1-2, verryttely
Pe Lepo
La Uinti, avovedessä: 5min kevyt verryttely, nousevalla teholla, 2*5min 1/8-matkan kisateholla /välissä 5min kevyttä uintia ja loppuun 10min kevyt verryttely. Päälle pyöräily 15min PK2-VK1, cad 90-100, 15min 1/8-matkan kisateholla ja loppuun 15min PK2-VK1, cad

90-100 + juoksu 5min 1/8-matkan kisateholla, 5min hieman yli 1/8-matkan kisavauhtia ja 10min kevyt PK1-2, cad 90-100, loppuverryttely

Su Pyöräily 1.00-2.00h PK1, cad 90-100 eli todella kevyt ja palauttava lenkki

17-24.6.2024

Ma Lepo

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja uinti 100m kevyt verryttely, 500m kovaa, mutta tekniikka pitää kestää kasassa, 4*100m vu, potkut, rennosti /15sek palautuksella ja 300m vu, kevyt

Ke Pyöräily 1.00h PK1-2, cad 90-100 sis. 3*2min 1/8-matkan kisateholla, muuten lenkki tosi rauhallisesti /vetojen välissä 3-4min palauttavaa ajoa. Päälle juoksu 20-30min PK1, todella kevyesti, mutta sisältää 2*2min 1/8-matkan kisatehoa hieman kovempaa /välissä 2-3min palauttavaa hölkkää

To Lepo

Pe **Finntriathlon Vuokatti.** Kisaan 15-20min kevyt juoksu verryttely, hieman nousevalla vauhdilla. Tee verryttelyn loppupuolella 2*90s kovaa juoksua, jotta saat keuhkot kunnolla auki. Hieman uintia ennen starttia, siinä myös muutama kovempi veto. Kisassa jokaiseen lajiin maltilla liikkeelle, kun elimistö alkaa toimimaan, niin sen jälkeen oman kunnan mukainen vauhti päälle. Kisan jälkeen kevyttä verryttelyä uiden, hölkkäen tai pyöräillen. Jos et ole mukana kilpailussa, niin voit tehdä omana ”kisana” yhdistelmän, toki turvallisuus huomioiden.

La Pyöräily 1.00-1.30h PK1, cad 90-100 rauhallista ajelua / lepo

Su Palauttava pyöräily 1.00-2.00h PK1, cad 90-100. Mitä rauhallisemmin ajat, niin sen parempi

Ma Lepo

OHJELMA 2

28.5-2.6.2024

Ma Lepo

Ti Pyöräily 1.30h PK1-2, cad 90-100 sis. 2*5min teholla, jolla jaksaisit ajaa 10-15min /välissä 4min PK2, cad 100-110. Päälle juoksu 10min 1/8-matkan kisateholla ja 5-10min PK1-2, loppuverryttely

Ke Uinti 400m vu, kevyt, 12*100m vu, pullikset, rentoa perus uintia, otteen hakuun keskittyen /15sek palautuksella ja 400m vu, kevyt

To Pyöräily 1.30-2.00h PK1-2, cad 90-100 + juoksu 15min kevyt verryttely, jonka voit tehdä lenkin lopussa, vaikka nurmella ilman kenkiä, jos pääset vaikka urheilukentälle lenkin loppu päässä

Pe Pyöräily 1.30-2.30h PK1-2, cad 90-100 sis. 2*15min VK1-2, cad 90-100 rennot, vauhdikkaammat pätkät keskelle lenkki ja päälle juoksu 15min PK1-2 sis. 5min VK2, keskellä juoksua

La Lepo

Su Pyöräily 2.30-3.00h PK1 → PK2, cad 90-100 eli nousevalla teholla, mutta PK-alueella ja päälle juoksu 5-10min VK2 + 10min kevyt verryttely

3-9.6.2024

Ma Lepo, lihashuolto

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 30-45min PK1-2 sis. 4*20sek rennon kovat kiihdytykset, jalkoja avaamaan sekä parantamaan juoksutekniikkaa

Ke Uinti 500m vu, kevyt, 15*100m vu, tunteen mukaan ½-matkan teholla, mutta tekniikka edellä, uinti ei saa mennä painimiseksi... /15sek palautuksella ja 500m vu, kevyt

To Pyöräily 1.30h PK1-2, cad 90-100 perus ajoa sis. keskellä lenkkiä 20min VK1, cad 100-110, eli rentoa, mutta reipasta ajoa, hieman ylikorkeilla kierroksilla ja päälle juoksu 15min PK1-2 sis. keskellä lenkkiä 5min VK2, eli pieni vauhdillinen ärsyke treenin keskellä

Pe Lepo

La Uinti 20-30min avovedessä, pilkottuna sopiviin pätkiin ja vauhti nousee loppua kohden, päälle pyöräily 45min ½- 1/4 matkan kisateholla, cad 90-100, 15min 1/8-matkan kisateholla, cad 100-110 (eli hieman ylikorkeilla kierroksilla) ja juoksu 15min VK1-2-VK2 + 10min kevyt verryttely

Su Pyöräily 2.30-3.30h PK1 → PK1-2, cad 90-100 eli todella kevyt pyöräily, hieman saa sykkeet / tehot nousta loppua kohden, mutta selkeästi PK-alueella pitää kestää

10-16.2024

Ma Lepo

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja uinti 500m vu, kevyt, 15*100m vu (50m kevyt ja 50m reipas - kova, mutta tekniikka kasassa) /15sek palautuksella ja 500m vu, kevyt

Ke Pyöräily 1.30h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki ja päälle juoksu 15min PK1-2-PK2, päälle 5min kävelen verryttely

To Juoksu 15min PK1 → VK1, 15*1min rennon kovaa, sellaista vauhtia, jolla jaksaisit 5min, jos olisi pakko (ei siis saa juurikkaan tuntua missään, varsinkaan alussa) /1min kävely palautus välissä ja loppuun 15min kevyt PK1-2, verryttely

Pe Lepo / uinti altaassa 300m vu, kevyt, 6*100m vu, potkut, rennosti /15sek palautuksella, 12*100m vu, pullikset, rentoa perus uintia, pitkällä vedolla ja hyvä liuku /15sek palautuksella ja 300m vu, kevyt

La Uinti, avovedessä: 5min kevyt verryttely, nousevalla teholla, 2*5min 1/8-matkan kisateholla /välissä 5min kevyttä uintia ja loppuun 10min kevyt verryttely. Päälle pyöräily 30min PK2-VK1, cad 90-100, 30min 1/8-matkan kisateholla ja loppuun 30min PK2-VK1, cad 90-100 + juoksu 10min 1/8-matkan kisateholla, 5min hieman yli 1/8-matkan kisavauhtia ja 15min kevyt PK1-2, cad 90-100, loppuverryttely

Su Pyöräily 2.00-3.00h PK1, cad 90-100 eli todella kevyt ja palauttava lenkki

17-24.6.2024

Ma Lepo

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja uinti 100m kevyt verryttely, 800m kovaa, mutta tekniikka pitää kestää kasassa, 6*100m vu, potkut, rennosti /15sek palautuksella ja 500m vu, kevyt

Ke Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100 sis. 3*2min 1/8-matkan kisateholla, muuten lenkki tosi rauhallisesti /vetojen välissä 3-4min palauttavaa ajoa. Päälle juoksu

30min PK1, todella kevyesti, mutta sisältää 2*2min 1/8-matkan kisatehoa hieman kovempaa /välissä 2-3min palauttavaa hölkkää

To Lepo / kevyt 30min uinti avovedessä, tuntumaa hakien

Pe **Finntriathlon Vuokatti.** Kisaan 15-20min kevyt juoksu verryttely, hieman nousevalla vauhdilla. Tee verryttelyn loppupuolella 2*90s kovaa juoksua, jotta saat keuhkot kunnolla auki. Hieman uintia ennen starttia, siinä myös muutama kovempi veto. Kisassa jokaiseen lajiin maltilla liikkeelle, kun elimistö alkaa toimimaan, niin sen jälkeen oman kunnan mukainen vauhti päälle. Kisan jälkeen kevyttä verryttelyä uiden, hölkäten tai pyöräillen. Jos et ole mukana kilpailussa, niin voit tehdä omana ”kisana” yhdistelmän, toki turvallisuus huomioiden.

La Pyöräily 1.30-2.30h PK1, cad 90-100 rauhallista ajelua / lepo

Su Palauttava pyöräily 2.00-3.00h PK1, cad 90-100. Mitä rauhallisemmin ajat, niin sen parempi

Ma Lepo

OHJELMA 3

28.5-2.6.2024

Ma Lepo

Ti Pyöräily 1.30-1.45h PK1-2, cad 90-100 sis. 2*5min teholla, jolla jaksaisit ajaa 10-15min /välissä 4min PK2, cad 100-110. Päälle juoksu 10min 1/8-matkan kisateholla ja 15min PK1-2, loppuverryttely

Ke Uinti 500m vu, kevyt, 15*100m vu, pullikset, rentoa perus uintia, otteen hakuun keskittyen /15sek palautuksella ja 500m vu, kevyt

To Pyöräily 2.00-2.30h PK1-2, cad 90-100 + juoksu 15-20min kevyt verryttely, jonka voit tehdä lenkin lopussa, vaikka nurmella ilman kenkiä, jos pääset vaikka urheilukentälle lenkin loppu päässä

Pe Pyöräily 2.30-3.30h PK1-2, cad 90-100 sis. 2*15min VK1-2, cad 90-100 rennot, vauhdikkaammat pätkät keskelle lenkki ja päälle juoksu 30min PK1-2 sis. 5-10min VK2, keskellä juoksua

La Lepo / uinti, avovedessä 30-45min perus uintia, sopiviin pätkiin pilkkoen ja tekniikkaan keskittyen

Su Pyöräily 3.00-4.30h PK1 → PK2, cad 90-100 eli nousevalla teholla, mutta PK-alueella ja päälle juoksu 5-10min VK2 + 10min kevyt verryttely

3-9.6.2024

Ma Lepo, lihashuolto

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 30-45min PK1-2 sis. 4*20sek rennon kovat kiihdytykset, jalkoja avaamaan sekä parantamaan juoksutekniikkaa

Ke Uinti 500m vu, kevyt, 15*100m vu, tunteen mukaan ½-matkan teholla, mutta tekniikka edellä, uinti ei saa mennä painimiseksi... /15sek palautuksella ja 500m vu, kevyt

To Pyöräily 1.30h PK1-2, cad 90-100 perus ajoa sis. keskellä lenkkiä 20min VK1, cad 100-110, eli rentoa, mutta reipasta ajoa, hieman ylikorkeilla kierroksilla ja päälle juoksu 15min PK1-2 sis. keskellä lenkkiä 5min VK2, eli pieni vauhdillinen ärsyke treenin keskellä

Pe Lepo
La Uinti 20-30min avovedessä, pilkottuna sopiviin pätkiin ja vauhti nousee loppua kohden, päälle pyöräily 45min ½- 1/4 matkan kisateholla, cad 90-100, 15min 1/8-matkan kisateholla, cad 100-110 (eli hieman ylikorkeilla kierroksilla) ja juoksu 15min VK1-2-VK2 + 10min kevyt verryttely
Su Pyöräily 3.30-4.30h PK1 → PK1-2, cad 90-100 eli todella kevyt pyöräily, hieman saa sykkeet / tehot nousta loppua kohden, mutta selkeästi PK-alueella pitää kestää

10-16.6.2024

Ma Lepo
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja uinti 500m vu, kevyt, 20*100m vu (50m kevyt ja 50m reipas - kova, mutta tekniikka kasassa) /15sek palautuksella ja 500-1000m vu, kevyt, mutta hyvällä tekniikalla
Ke Pyöräily 1.30-1.45h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki ja päälle juoksu 15min PK2-VK1, päälle 15min kevyt verryttely
To Juoksu 15min PK1 → VK1, 20*1min rennon kovaa, sellaista vauhtia, jolla jaksaisit 5min, jos olisi pakko (ei siis saa juurikkaan tuntua missään, varsinkaan alussa) /1min kävely palautus välissä ja loppuun 15min kevyt PK1-2, verryttely
Pe Lepo / uinti altaassa 500m vu, kevyt, 6*100m vu, potkut, rennosti /15sek palautuksella, 15*100m vu, pullikset, rentoa perus uintia, pitkällä vedolla ja hyvä liuku /15sek palautuksella, 4*100m vu, potkut, rennosti /15sek palautuksella ja 300m vu, kevyt
La Uinti, avovedessä: 10min kevyt verryttely, nousevalla teholla, 2*5min 1/8-matkan kisateholla /välissä 5min kevyttä uintia ja loppuun 10min kevyt verryttely. Päälle pyöräily 30min PK2-VK1, cad 90-100, 30min VK1-2, cad 90-100, 15min VK2, cad 90-100 ja loppuun 30min PK2-VK1, cad 90-100 + juoksu 20min 1/4-matkan kisateholla, 5min hieman yli 1/8-matkan kisavauhtia ja 15min kevyt PK1-2, cad 90-100, loppuverryttely
Su Pyöräily 4.00-5.00h PK1, cad 90-100 eli todella kevyt ja palauttava lenkki

17-24.6.2024

Ma Lepo
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja uinti 100m kevyt verryttely, 1000m kovaa, mutta tekniikka pitää kestää kasassa, 6*100m vu, potkut, rennosti /15sek palautuksella ja 500m vu, kevyt
Ke Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100 sis. 3*2min 1/8-matkan kisateholla, muuten lenkki tosi rauhallisesti /vetojen välissä 3-4min palauttavaa ajoa. Päälle juoksu 30min PK1, todella kevyesti, mutta sisältää 2*2min 1/8-matkan kisatehoa hieman kovempaa /välissä 2-3min palauttavaa hölkkää
To Lepo / kevyt 30-45min uinti avovedessä, tuntumaa hakien
Pe **Finntriathlon Vuokatti.** Kisaan 15-20min kevyt juoksu verryttely, hieman nousevalla vauhdilla. Tee verryttelyn loppupuolella 2*90s kovaa juoksua, jotta saat keuhkot kunnolla auki. Hieman uintia ennen starttia, siinä myös muutama kovempi veto. Kisassa jokaiseen lajiin maltilla liikkeelle, kun elimistö alkaa toimimaan, niin sen jälkeen oman kunnan mukainen vauhti päälle. Kisan jälkeen kevyttä verryttelyä uiden, hölkkäen tai pyöräillen. Jos et ole mukana kilpailussa, niin voit tehdä omana ”kisana” yhdistelmän, toki turvallisuus huomioiden.

La Pyöräily 1.00-1.30h PK1, cad 90-100 rauhallista ajelua / lepo
Su Palauttava pyöräily 1.00-2.00h PK1, cad 90-100. Mitä rauhallisemmin ajat, niin
sen parempi
Ma Lepo