

Finntriathlon x Electrofit ohjelma 30.4-27.5.2024 väliselle ajalle

Kesäkauden lähestyessä siirrytään päiväkohtaiseen ohjelmointiin, jotta mm. lihaksistolle tulevaa kuormitusta on rytmityksen avulla helpompi kontrolloida. Voit tuki säätää treenien päiviä omien aikataulujen ja kelien mukaan. Muista tehdä palauttavat harjoitukset riittävän kevyinä, jotta kuormitus ei nouse liian kovaksi. Huolehdi siitä, että tehoharjoituksissa kestät annetulla tehoalueella, vauhtikestävyys ei saa muuttua maksimikestävyydeksi. Huom!
Vauhtikestävyystehoiset treenit eivät saa tuntua vielä hirveän pahalta, tai jos näin on, olet joko väsynyt tai teet ne liian kovalla intensiteetillä!

OHJELMA 1

30.4-5.5.2024

Ti Juoksu 30min PK1-2 ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan
Ke Pyöräily 1.00h PK1-2, cad 90-100 sis. 4*2min teholla, jolla jaksaisit ajaa 5-10min /välissä 4min PK2, cad 90-100. Päälle juoksu 10min 1/8-matkan kisateholla ja 5-10min PK1-2, loppuverryttely
To Pyöräily 45min – 1.15h PK1-2, cad 90-100
Pe Lepo
La Lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 15min PK2-VK1 + 5min kevyt verryttely
Su Pyöräily 1.30-2.00h rauhallinen PK1 → PK1-2, keskity pitämään yllä korkeita poljinkierroksia

6-12.5.2024

Ma Lepo, lihashuolto
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle pyöräily 30-60min PK1-2, cad 90-100
Ke Pyöräily 1.00h PK1-2, cad 90-100 + juoksu 15-20min PK2-VK1, viimeinen 5min kävellen loppuverryttely
To Juoksu 15min PK1 → VK1, 5*2min vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 10-15min /välissä 2min hölkkä palautus ja loppuun 10min PK1-2, kevyt verryttely
Pe Lepo
La Pyöräily 1.00-1.30h PK1 → PK2, cad 90-100, viimeinen 5-10min kevyt verryttely
Su Pyöräily 20min PK1 → VK1, cad 90-100, 3*5min (1. VK1-2, cad 90-100, 2. VK2, cad 90-100 ja 3. MK, cad 90-100) /välissä 2min palauttavaa ajoa ja loppuun 15-20min PK2-VK1, cad 90-100 ja juoksu 10-15min 1/8-matkan kisateholla, hieman loppua kohden vauhtia nostaen ja päälle 10min kevyt verryttely.

13-19.5.2024

Ma Lepo
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 15-30min PK1-2 sis. 3*20sek rennot vedot /välissä 2-3min palauttavaa juoksua
Ke Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki

To Juoksu 15min PK1→ VK1, 10*45sek rennon kovaa, sellaista vauhtia, jolla jaksaisit 5min, jos olisi pakko (ei siis saa juurikkaan tuntua missään, varsinkaan alussa) /45sek tosi kevyt hölkkä palautus välissä ja loppuun 15min kevyt PK1-2, verryttely

Pe Lepo

La Juoksu 15min PK1→ VK1, verryttely, nousevalla vauhdilla, 15*1min juokset tunteen mukaan vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 5-10km, jos olisi pakko (ei siis saa tuntua kovinkaan pahalta) /välissä 1min kevyt hölkkä palautus ja päälle 10min rauhallinen verryttely

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

20-27.5.2024

Ma Lepo

Ti Juoksu 15min PK1-2 sis. 2*2min sen verran kovaa, että saat keuhkot ja lihakset auki. Päälle 4min verryttely uintia, 3*3min rennon kovaa /30s palautuksella ja 10min kevyt verryttely.

Ke Pyöräily 45min PK1-2, cad 90-100 sis. 3*3min sprinttimatkan kisateholla, muuten lenkki tosi rauhallisesti /vetojen välissä 3-4min palauttavaa ajoa. Päälle juoksu 20min PK1, todella kevyesti, mutta sisältää 2*2min sprinttimatkan kisatehoa hieman kovempaa /välissä 2-3min palauttavaa hölkkää

To Lepo

Pe Pyöräily 20min kevyt PK1, cad 90-100 verryttely ja päälle 10min PK1-2 juoksu, tosi rauhassa sekin.

La Uinti 10min kevyt verryttely, nousevalla vauhdilla, 2*5min 1/8-matkan kisateholla /välissä 2min lepoa / hyvin kevyttä uintia ja 10min loppuverryttely

Su Pyöräily 1.00h PK1-2, cad 90-100, sisältäen keskellä lenkkiä 20min VK1-2, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 30min PK1-2-PK2 sis. 10-15min VK1-2, keskellä lenkkiä, muuten perus juoksua, rennosti

Ma Lepo

OHJELMA 2

30.4-5.5.2024

Ma Lepo

Ti Juoksu 40min PK1-2 ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan

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

To Pyöräily 1.15-1.45h PK1-2, cad 90-100

Pe Juoksu 45min PK1-2 sis. 4*30sek rennot mäkivedot /90sek palautus välissä

La Lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 30min PK2-VK1 + 5min kevyt verryttely

Su Pyöräily 1.00-2.00h PK1→ PK2, eli hieman nousevalla teholla loppua kohden ja päälle juoksu 10-15min PK2 + päälle muutama minuutti kävelyä jäähdyttelyksi

6-12.5.2024

Ma Lepo, lihashuolto

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle pyöräily 45min – 1.15h PK1-2, cad 90-100
Ke Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100 + juoksu 15-20min PK2-VK1, viimeinen 5min kävellen loppuverryttely
To Juoksu 20min PK1→ VK1, 5*2min vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 10-15min /välissä 2min hölkkä palautus ja loppuun 15min PK1-2, kevyt verryttely
Pe Lepo
La Pyöräily 1.20-2.00h PK1→ PK2, cad 90-100, viimeinen 5-10min kevyt verryttely
Su Pyöräily 30min PK1→ VK1, cad 90-100, 3*5min (1. VK1, cad 90-100, 2. VK1-2, cad 90-100 ja 3. VK2, cad 90-100) /välissä 2min palauttavaa ajoa ja loppuun 30min PK2-VK1, cad 90-100 ja juoksu 10-15min 1/8-matkan kisateholla, hieman loppua kohden vauhtia nostaen ja päälle 10min kevyt verryttely

13-19.5.2024

Ma Lepo
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 30-45min PK1-2 sis. 5*20sek rennot vedot /välissä 2-3min palauttavaa juoksua
Ke Pyöräily 1.30-2.00h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki
To Juoksu 20min PK1→ VK1, 12*30sek rennon kovaa, sellaista vauhtia, jolla jaksaisit 5min, jos olisi pakko (ei siis saa juurikkaan tuntua missään, varsinkaan alussa) /30sek tosi kevyt hölkkä palautus välissä ja loppuun 20min kevyt PK1-2, verryttely
Pe Pyöräily 45min PK1, cad 90-100, eli tosi kevyt verryttely ajelu
La Juoksu 15min PK1→ VK1, verryttely, nousevalla vauhdilla, 20*1min juokset tunteen mukaan vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 5-10km, jos olisi pakko (ei siis saa tuntua kovinkaan pahalta) /välissä 1min kevyt hölkkä palautus ja päälle 10min rauhallinen verryttely
Su Pyöräily 1.30-2.30h PK1, cad 90-100 eli todella kevyt ja palauttava lenkki

20-27.5.2024

Ma Lepo
Ti Juoksu 20min PK1-2 sis. 2*2min sen verran kovaa, että saat keuhkot ja lihakset auki. Päälle 4min verryttely uintia, 10min rennon kovaa ja 10min kevyt verryttely.
Ke Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100 sis. 3*3min kisateholla, muuten lenkki tosi rauhallisesti /vetojen välissä 3-4min palauttavaa ajoa. Päälle juoksu 20min PK1, todella kevyesti, mutta sisältää 2*2min 1/8-matkan kisatehoa hieman kovempaa /välissä 2-3min palauttavaa hölkkää
To Lepo
Pe Pyöräily 30min kevyt PK1, cad 90-100 verryttely ja päälle 15min PK1-2 juoksu, tosi rauhassa sekin.
La Uinti 15min kevyt verryttely, nousevalla vauhdilla, 2*5min 1/8-matkan kisateholla /välissä 2min lepoa / hyvin kevyttä uintia ja 15min loppuverryttely
Su Pyöräily 1.30h PK1-2, cad 90-100, sisältäen keskellä lenkkiä 20min VK1-2, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 30min PK1-2-PK2 sis. 10-15min VK1-2, keskellä lenkkiä, muuten perus juoksua, rennosti
Ma Lepo

OHJELMA 3

30.4-5.5.2024

Ma Lepo
Ti Juoksu 45-60min PK1-2 ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan
Ke Pyöräily 1.45-2.00h PK1-2, cad 90-100 sis. 4*2min teholla, jolla jaksaisit ajaa 5-10min /välissä 4min PK2, cad 90-100. Päälle juoksu 10min 1/8-matkan kisateholla ja 5-10min PK1-2, loppuverryttely
To Pyöräily 1.30-2.00h PK1-2, cad 90-100
Pe Juoksu 45-60min PK1-2 sis. 4*30sek rennot mäkipäivät /90sek palautus välissä
La Lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 30min PK2-VK1 + 5min kevyt verryttely
Su Pyöräily 2.00-3.00h PK1 → PK2, eli hieman nousevalla teholla loppua kohden ja päälle juoksu 10-15min PK2 + päälle muutama minuutti kävelyä jäähdyttelyksi

6-12.5.2024

Ma Lepo, lihashuolto
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100
Ke Pyöräily 1.15-1.45h PK1-2, cad 90-100 + juoksu 15-20min PK2-VK1, viimeinen 5min kävellen loppuverryttely
To Juoksu 20min PK1 → VK1, 6*2min vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 10-15min /välissä 2min holkki palautus ja loppuun 15min PK1-2, kevyt verryttely
Pe Lepo
La Pyöräily 2.00-3.00h PK1 → PK2, cad 90-100, viimeinen 5-10min kevyt verryttely
Su Pyöräily 30min PK1 → VK1, cad 90-100, 3*5min (1. VK1, cad 90-100, 2. VK1-2, cad 90-100 ja 3. VK2, cad 90-100) /välissä 5min PK2 ajoa ja loppuun 30-45min PK2-VK1, cad 90-100 ja juoksu 10-15min 1/8-matkan kisateholla, hieman loppua kohden vauhtia nostaen ja päälle 10min kevyt verryttely

13-19.5.2024

Ma Lepo
Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 45-60min PK1-2 sis. 5*20sek rennot vedot /välissä 2-3min palauttavaa juoksua
Ke Pyöräily 1.30-2.00h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki
To Juoksu 20min PK1 → VK1, 20*30sek rennon kovaa, sellaista vauhtia, jolla jaksaisit 5min, jos olisi pakko (ei siis saa juurikkaan tuntua missään, varsinkaan alussa) /30sek tosi kevyt holkki palautus välissä ja loppuun 20min kevyt PK1-2, verryttely
Pe Pyöräily 1.00-1.30 PK1, cad 90-100, eli tosi kevyt verryttely ajelu
La Juoksu 15min PK1 → VK1, verryttely, nousevalla vauhdilla, 20-30*1min juokset tunteen mukaan vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 5-10km, jos olisi pakko (ei siis saa tuntua kovinkaan pahalta) /välissä 1min kevyt holkki palautus ja päälle 10min rauhallinen verryttely
Su Pyöräily 2.00-3.30h PK1, cad 90-100 eli todella kevyt ja palauttava lenkki

20-27.5.2024

Ma Lepo

Ti Juoksu 20-30min PK1-2 sis. 2*2min sen verran kovaa, että saat keuhkot ja lihakset auki. Päälle 4min verryttely uintia, 10min rennon kovaa ja 10min kevyt verryttely.

Ke Pyöräily 1.15-1.45h PK1-2, cad 90-100 sis. 3*3min sprinttimatkan kisateholla, muuten lenkki tosi rauhallisesti /vetojen välissä 3-4min palauttavaa ajoa. Päälle juoksu 20min PK1, todella kevyesti, mutta sisältää 2-3*2min 1/8-matkan kisatehoa hieman kovempaa /välissä 2-3min palauttavaa hölkkää

To Lepo

Pe Pyöräily 45-60min kevyt PK1, cad 90-100 verryttely ja päälle 15min PK1-2 juoksu, tosi rauhassa sekin.

La Uinti 15min kevyt verryttely, nousevalla vauhdilla, 2*5min 1/8-matkan kisateholla /välissä 2min lepoa / hyvin kevyttä uintia ja 15min loppuverryttely

Su Pyöräily 1.30h PK1-2, cad 90-100, sisältäen keskellä lenkkiä 20min VK1-2, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 30min PK1-2-PK2 sis. 10-15min VK1-2, keskellä lenkkiä, muuten perus juoksua, rennosti

Ma Lepo