Harjoitusohjelma (300h) n.14 vuotiaalle kesän peruskuntokaudelle (kesä 2015)

Yhdestä harjoituskerrasta rastitetaan yksi ruutu

		Viikko	Harjoitustyyppi	Muistiinpanoja viikon varrelta
PK1	Jakso 1	17		
		18		
		19		
		20		
	Jakso 2	21		
		22		
		23		
		24		
	Jakso 3	25		
		26		
		27		
		28		
	Jakso 4	29		
		30		
		31		
		32		
PK2	Jakso 5	33		
		34		
		35		
		36		
	Jakso 6	37		
		38		
		39		
		40		
	Jakso 7	41		
		42		
		43		
		44		

Merkinnät:	Kesto	Syke
Vihreät peruskestävyysharjoituksia (PK)	1-3 h	130-150
Keltaiset voimaa, tekniikkaa, muita lajeja yms,	20-45 min	
Oranssit vauhtikestävyyttä (VK)	10-20 min	150-170
Punaiset maksimikestävyyttä, kilpailut yms	10-15 min	170 --
Violetti Venyttelyt	30 min	