Harjoitusohjelma (300-400h) 13-15 vuotiaalle (talvi 2015)

Yhdestä harjoituskerrasta rastitetaan yksi ruutu

		Viikko	Harjoitustyyppi	Muistiinpanoja viikon varrelta
Vauhtikestävyys	Jakso 8	45		
		46		
		47		
		48		
		49		
		50		
		51		
		52		
Aktiivi/kilpailukausi	Jakso 9	1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
Siirtymä	Jakso 10	13		
		14		
		15		
		16		

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	