

PK 7.	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu		
Kerrat	5	5	4
Määrät	75 - 85 km	80 - 90 km	50- 55 km
Rytmitys	Määrä 1.viikko	Määrä 2.viikko	Palauttava viikko
Ma.	Lepo	Lepo	Lepo
Ti	Peruskestävyys TV - kevyt 13- 15 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 13 - 15 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 10- 11km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Ke.	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 12 - 14 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 14 - 15 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhti- ja maksimikestävyys verryttely 3 km 6- 7 x 1000m / 200m nouseva syke kynnysten välissä ja yli verryttely 3 km
To.	Peruskestävyys TV - kevyt 13 - 15 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 13 - 15 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 10 - 11 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Vauhtileikkittely ja lihaskestävyys VL-kevyt 10 - 11 km väliillä rentoja eri mittaisia kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin lihaskuntojumppa 30 min ja hyvät venyttelyt	Vauhtileikkittely ja lihaskestävyys VL-kevyt 10-12 km väliillä rentoja eri mittaisia kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin lihaskuntojumppa 30 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 18 - 21km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Su.	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 21 - 24 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 24 - 27 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Lepo