

PK 9.	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu		
Kerrat	6	6	5
Määrät	95 -105 km	100 - 110 km	55- 65 km
Rytmitys	Määrä 1. viikko	Määrä 2. viikko	Palauttava viikko
Ma.	Vauhtileikkittely, palauttava VL - kevyt 11 - 13 km ja väillä rentoja kiihdytyksiä syke alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt	Vauhtileikkittely, palauttava VL - kevyt 12- 14 km ja väillä rentoja kiihdytyksiä syke alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt	Vauhtileikkittely, nopeuskestävyys VL- kevyt 8- 10 km rentoja 50 m - 100m kiihdytyksiä syke kynnyksen molemmin puolin ja hyvät venyttelyt
Ti	Peruskestävyys TV - kevyt 14- 16 km syke alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 14 - 16 km syke alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 8 - 10 km syke alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt
Ke.	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 14 - 15 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 15- 16 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhti- ja maksimikestävyys verryttely 3 km 7- 9 x 1000m / 200m nouseva syke kynnysten välissä ja yli verryttely 3 km
To.	Peruskestävyys TV - kevyt 14 - 16 km syke alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 14- 16 km syke alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 8 - 10 km syke alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Vauhtikestävyys ja lihaskestävyys verryttely 4 km TV - rento 8 km syke kynnysten 1/2 välissä ja lihaskuntojumppa 45 min ja hyvät venyttelyt	Vauhtikestävyys ja lihaskestävyys verryttely 4 km TV - rento 8 km syke kynnysten 1/2 välissä ja lihaskuntojumppa 45 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 18 - 21 km syke selvästi alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt
Su.	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 24 - 27 km syke selvästi alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 27 - 30 km syke selvästi alle aerobinen kynnyks ja hyvät venyttelyt	Lepo