

Harjoitusohjelma 3. valmistavakausi suksilla

Tavoite: Aerobinen vauhtikestävyys kohottaminen, muut ominaisuudet säilytys.

Kerrat: 4 - 5 x viikko

Rytmitys: 2 viikkoa 1 viikko

Ma.	Peruskestävyys, tekniikka Verryttelyhiihtoa 4 – 5 km eri tekniikoita 3 – 5 x 5 – 10 x 100 – 300 m/ rennosti kiihdyttäen / 90 sek verryttelyhiihtoa 3 – 4 km + hyvät venyttelyt	Lepo
Ti.	Lepo	Peruskestävyys, tekniikka Verryttelyhiihtoa 4 – 5 km eri tekniikoita 2 – 5 x 5 – 10 x 100 – 300 m / rennosti kiihdyttäen / 90 sek verryttelyhiihtoa 3 – 4 km + hyvät venyttelyt
Ke.	Vauhtikestävyys Verryttelyhiihtoa 3 – 5 km 6 x 1- 3 km / nouseva syke kynnysten väli / palautus 0,5 km verryttelyhiihtoa 2 – 4 km	Lepo
To.	Lepo	Peruskestävyys ,palauttava Kevyttä hiihtoa 15 – 25 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt
Pe.	Peruskestävyys ,palauttava Kevyttä hiihtoa 20 – 35 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt	Lepo
La.	Vauhtikestävyys Verryttelyhiihtoa 3 - 4 km Hiihtoa 20 – 25 km syke kynnysten väli 1 x 3 km lujaa syke – maks. verryttelyhiihtoa 2 – 3 km	Vauhtikestävyys Verryttelyhiihtoa 3 – 4 km Hiihtoa 15 – 20 km syke kynnysten väli ylämät lujaa syke – maks. verryttelyhiihtoa 2 – 3 km
Su.	Peruskestävyys, pitkä Hiihtovaellus 40 - 60 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä Hiihtovaellus 30 – 50 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt

