

PK 8. Kerrat Määrät Rytmitys	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu 6 85 - 95 km Määrä 1.viikko	6 90 - 100 km Määrä 2.viikko	5 55- 65 km Palauttava viikko
Ma.	Vauhtileikkittely, palauttava VL - kevyt 11 - 13 km ja välillä rentoja kiihdytyksiä syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Vauhtileikkittely, palauttava VL - kevyt 12- 14 km ja välillä rentoja kiihdytyksiä syke alle aerobinen kynnys 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 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 8 - 10 km 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- 8 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 -15km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 8 - 10 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Vauhtikestävyys ja lihaskestävyys verryttely 4 km TV-rento 4 km syke kynnysten 1/2 välissä ja lihaskuntojumppa 45 min ja hyvät venyttelyt	Vauhtikestävyys ja lihaskestävyys verryttely 4 km TV - rento 4 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 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