

KK – kauden yhteisharjoitukset keskiviikkoisin

klo 17:30 – Tahmela

Elokuun alusta siirrytään kilpailukauden harjoitteluun

Ke. 30.07. Verryttely + TV- rento 8 – 16 km / viimeiset 1-2 km kiihdyttäen + verryttely

Ke. 06.08. Verryttely + TV- reipas 6 – 12 km / viimeinen km tmj. 200m + verryttely

Ke. 13.08. Verryttely + 2 – 4 x 1000 m / nouseva / 2 min ja

2 – 4 x 600 m + 300 m + 150 m / 1 / 3 min + verryttely

tai jos kisa TV- rento/reipas 3 – 6 km / 2 – 4 min + 1 km kisavauhtia (**Turku**)

Ke. 20.08. Verryttely + TV- rento 8 – 16 km / viimeiset –2 km kiihdyttäen + verryttely

tai jos kisa TV- rento/reipas 3 – 6 km / 2 – 4 min + 1 km kisavauhtia (**Helsinki**)

Ke. 27.08 Verryttely + TV- reipas 6 – 12 km / viimeinen km tmj. 200m + verryttely

Ke. 03.09. Verryttely + 2 – 4 x 1000 m / nouseva / 2 min ja

2 – 4 x 600 m + 300 m + 150 m / 1 / 3 min + verryttely

tai jos kisa TV- rento/reipas 3 – 6 km / 2 – 4 min + 1 km kisavauhtia (**Jyväskylä**)

Ke. 10.09. Verryttely + TV- rento 8 – 16 km / viimeiset 1–2 km kiihdyttäen + verryttely

tai jos kisa TV- rento/reipas 3 – 6 km / 2 – 4 min + 1 km kisavauhtia (**Tallinna**)

Ke. 17.09. Verryttely + TV- reipas 6 – 12 km / viimeinen km tmj. 200 m + verryttely

tai jos kisa TV- rento/reipas 3 – 6 km / 2 – 4 min + 1 km kisavauhtia (**Espoo tai Joutseno**)

Ke. 24.09. Verryttely + TV- rento 8– 16 km / viimeiset 1–2 km kiihdyttäen + verryttely

Ke. 01.10. Verryttely + 2 – 4 x 1000 m / nouseva / 2 min

2 – 4 x 600 m + 300 m + 150 m / 1 / 3 min + verryttely

tai jos kisa TV- rento/reipas 3 – 6 km / 2 – 4 min + 1 km kisavauhtia (**Vantaa**)

Ke. 08.10. Verryttely + TV- reipas 6 – 12 km / viimeinen km tmj, 200m + verryttely

tai jos kisa TV- rento/reipas 3 – 6 km / 2 – 4 min + 1 km kisavauhtia (**Munchen, Vöyri**)

Ke. 15.10. Verryttely + 2 – 4 x 1000 m / nouseva / 2 min ja

2 – 4 x 600 m + 300 m + 150 m / 1 / 3 min + verryttely

tai jos kisa TV- rento/reipas 3 – 6 km / 2 – 4 min + 1 km kisavauhtia (**Amsterdam**)

PS. Muut viikkorytmytyksen vaihdokset yksilöllisen tarpeen mukaan!

Matti Jääskeläinen

matti.jaaskelainen@outlook.com

050 - 4658727

