

PK 1.	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu		
Kerrat	4	4	3
Määrät	20 - 30 km	25 - 35 km	15 - 20 km
Rytmyitys	Määrä 1.viikko	Määrä 2.viikko	Palauttava viikko
Ma.	Peruskestävyys TV - kevyt 4 - 6 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 5 - 7 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 4 - 6 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Ti.	Lepo	Lepo	Lepo
Ke.	Vauhtikestävyys verryttely 2 km TV- rento/reipas 2- 4 km syke kynnysten välissä verryttely 2 km	Vauhtikestävyys verryttely 2 km TV- rento/reipas 3- 5 km syke kynnysten välissä verryttely 2 km	Vauhtileikkittely, nopeuskestävyys VL- kevyt 3 - 4 km rentoja 50 m kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin ja hyvät venyttelyt
To.	Lepo	Lepo	Lepo
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Peruskestävyys ja lihaskestävyys TV - kevyt 4 - 6 km syke alle aerobinen kynnys lihaskuntojumppa 20 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys ja lihaskestävyys TV - kevyt 5 - 7 km syke alle aerobinen kynnys lihaskuntojumppa 20 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 8 - 10 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Su.	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 8 - 10 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 10- 12 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Lepo