

PK 5.	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu		
Kerrat	5	5.	4
Määrät	55 - 65 km	60 - 70 km	40- 45 km
Rytmitys	Määrä 1.viikko	Määrä 2.viikko	Palauttava viikko
Ma.	Lepo	Lepo	Lepo
Ti	Peruskestävyys TV - kevyt 8 - 10 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 8 - 10 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 7 - 8 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Ke.	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 8- 10 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 10 - 12 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhti- ja maksimikestävyys verryttely 3 km 4 - 5 x 1000m / 200m nouseva syke kynnysten välissä ja yli verryttely 3 km
To.	Peruskestävyys TV - kevyt 8 - 10 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 8 - 10 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 7 - 8 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Vauhtileikkittely ja lihaskestävyys VL- 7 - 8 km väliillä rentoja eri mittaisia kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin lihaskuntojumppa 30 min ja hyvät venyttelyt	Vauhtileikkittely ja lihaskestävyys VL- 7 - 8 km väliillä rentoja eri mittaisia kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin lihaskuntojumppa 30 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 15 - 18 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Su.	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 18 - 21 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 21- 24 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Lepo