

PK 10. Kerrat Määrät Rytmytys	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu 6 100 - 110 km Määrä 1.viikko	6 105 - 120 km Määrä 2. viikko	5 65- 75 km Palauttava viikko
Ma.	Vauhtileikkittely, palauttava VL - kevyt 12 - 14 km ja välillä rentoja kiihdytyksiä syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Vauhtileikkittely, palauttava VL - kevyt 14- 16 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 kynnysen molemmin puolin ja hyvät venyttelyt
Ti	Peruskestävyys TV - kevyt 14- 16 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 16 - 18 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 10 - 12 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Ke.	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento /reipas 14 - 16 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 16- 18 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhti- ja maksimikestävyys verryttely 3 km 8- 10 x 1000m / 200m nouseva syke kynnysten välissä ja yli verryttely 3 km
To.	Peruskestävyys TV - kevyt 14 - 16 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 16- 18km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 10 - 12 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Vauhtikestävyys ja lihaskestävyys verryttely 4 km TV - rento 8 km syke kynnysten 1/2 välissä ja lihaskuntojumppa 45 min ja hyvät venyttelyt	Vauhtikestävyys ja lihaskestävyys verryttely 4 km TV - rento 8 km syke kynnysten 1/2 välissä ja lihaskuntojumppa 45 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 21 - 24 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Su.	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 27 - 30 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 27 - 32 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Lepo