

Harjoitusohjelma 4. valmistavakausi joulutammikuu

Tavoite: Aerobinen vauhtikestävyys kohottaminen, muut ominaisuudet säilytys.

Kerrat: 4 - 6 x viikko

Rytmitys: 2 viikkoa 1 viikko

Ma.	Peruskestävyys palauttavana Hiihtelyä 15 – 25 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt	Lepo
Ti.	Peruskestävyys, tekniikka Verryttelyhiihtoa 4 – 5 km eri tekniikoita 3 – 5 x 5 – 10x 100 – 300 m / kiihdyttäen / 90 sek verryttelyhiihtoa 3 – 4 km + hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, palauttavana Hiihtelyä 10 – 20 km ja tekniikka harjoittelua syke PK, välillä 100 – 200 m kiihdytysjaksoja eri tekniikoilla
Ke.	Vauhtikestävyys Verryttelyhiihtoa 2 – 4 km 6 x 1 – 3 km / nouseva syke VK I - maks palautus 1 km kevyesti verryttelyhiihtoa 2 – 4 km	Lepo
To.	Lepo	Peruskestävyys palauttavana Kevyttä hiihtoa 15 – 20 km + hyvät venyttelyt
Pe.	Peruskestävyys , palauttava Kevyttä hiihtoa 20 – 30 km syke PK + hyvät venyttelyt	Lepo
La.	Vauhtikestävyys Verryttelyhiihtoa 3 – 5 km Hiihtoa 15 – 25 km nouseva syke kynnysten väli viimeinen 5 km, syke maks. verryttelyhiihtoa 2 – 3 km	Vauhtikestävyys Verryttelyhiihtoa 3 – 5 km Hiihtoa 15 -25 km nouseva syke kynnysten väli ylämäet lujaa syke - maks verryttelyhiihtoa 2 – 3 km
Su.	Peruskestävyys, pitkä Hiihtovaellus 40 – 60 km syke PK I + hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä Hiihtovaellus 30 – 50 km syke PK I + hyvät venyttelyt
Ps.	Mikäli keliolosuhteet eivät mahdollista hiihtoharjoittelua, pyri toteuttamaan harjoitus mahdollisimman lajinsuuntaisesti esim. sauvarinne, sauvakävely, suojuoksu, rullahiihto tms. sekä täydennä osioita mahdollisilla lihaskuntoharjoituksilla:	