

PK 6.	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu		
Kerrat	5	5	4
Määrät	65 - 75 km	70 - 80 km	45- 50 km
Rytmitys	Määrä 1.viikko	Määrä 2.viikko	Palauttava viikko
Ma.	Lepo	Lepo	Lepo
Ti	Peruskestävyys TV - kevyt 10- 12 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 10 - 12 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 8 -9 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Ke.	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 10 - 12 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 12- 14 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhti- ja maksimikestävyys verryttely 3 km 5- 6 x 1000m / 200m houseva syke kynnysten välissä ja yli verryttely 3 km
To.	Peruskestävyys TV - kevyt 10- 12 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 10 - 12 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 8 - 9 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Vauhtileikkittely ja lihaskestävyys VL-kevyt 8 - 9 km välillä rentoja eri mittaisia kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin lihaskuntojumppa 30 min ja hyvät venyttelyt	Vauhtileikkittely ja lihaskestävyys VL- kevyt 9- 10 km välillä rentoja eri mittaisia kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin lihaskuntojumppa 30 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 18 - 21 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Su.	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 21 - 24 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 23 - 27 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Lepo