

Harjoitusohjelma 5. valmistavakausi

Tavoite: Aerobinen vauhtikestävyys kohottaminen, muut ominaisuudet säilytys.

Kerrat: 4 - 6 x viikko

Rytmitys: 2 viikkoa 1 viikko

Ma.	Peruskestävyys ,palauttava Kevyttä hiihtelyä 15 – 25 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt	Lepo
Ti.	Peruskestävyys, tekniikka Verryttelyhiihtoa 4 – 5 km Eri tekniikoita 3- 5 x 5 – 10 x 100 – 300 m / rennosti kiihdyttäen verryttelyhiihtoa 4 – 5 km + hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, tekniikka Verryttelyhiihtoa 4 – 5 km Eri tekniikoita 3- 5 x 5 - 10 x 100 – 300 m / rennosti kiihdyttäen / 60 sek verryttelyhiihtoa 4 – 5 km + hyvät venyttelyt
Ke.	Verryttelyhiihtoa 4 – 5 km 6 – 10 x 2 – 3 km / nouseva syke kynnysten väli – viimeinen yli/ palautus 1 km verryttelyhiihtoa 3 – 5 km	Lepo
To.	Lepo	Peruskestävyys ,palauttava Kevyttä hiihtoa 20 – 30 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt
Pe.	Peruskestävyys ,palauttava Kevyttä hiihtoa 20 – 30 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt	Lepo
La.	Vauhtikestävyys Verryttelyhiihtoa 4 - 5 km Hiihtoa 20 – 30 km syke kynnysten väli 1 x 5 km lujaa syke – yli verryttelyhiihtoa 3 – 4kmverryttelyhiihtoa 3 – 4 km	Vauhtikestävyys Verryttelyhiihtoa 4 – 5 km Hiihtoa 15 – 25 km syke kynnysten väli ylämäet lujaa syke – yli
Su.	Peruskestävyys, pitkä Hiihtovaellus 40 - 60 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä Hiihtovaellus 30 – 50 km syke alle aerobinen kynnys + hyvät venyttelyt
Ps.	Mikäli keliolosuhteet eivät mahdollista hiihtoharjoittelua, pyri toteuttamaan harjoitus mahdollisimman lajinsuuntaisesti esim. sauvarinne, sauvakävely, suojuoksu, rullahiihto tms. sekä täydennä osioita mahdollisilla lihaskuntoharjoituksilla	

