

PK 4. Kerrat Määrät Rytmyitys	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu 5 45 - 55 km Määrä 1.viikko	5 50 - 60 km Määrä 2.viikko	4 30 - 40 km Palauttava viikko
Ma.	Lepo	Lepo	Lepo
Ti	Peruskestävyys TV - kevyt 7 - 9 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 7 - 9 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 6 - 7 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Ke.	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 7- 9 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhtikestävyys verryttely 3 km TV- rento/reipas 8- 10 km syke kynnysten välissä verryttely 3 km	Vauhti- ja maksimikestävyys verryttely 3 km 3- 4 x 1000m / 200m nouseva syke kynnysten välissä ja yli verryttely 3 km
To.	Peruskestävyys TV - kevyt 7 - 9 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 7 - 9 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 6 - 7 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Vauhtileikittely ja lihaskestävyys VL- kevyt 4 - 6 km välillä rentoja eri mittaisia kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin lihaskuntojumppa 30 min ja hyvät venyttelyt	Vauhtileikittely ja lihaskestävyys VL- kevyt 5- 7 km välillä rentoja eri mittaisia kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin lihaskuntojumppa 30 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 12 - 15 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Su.	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 15 - 18 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 18 -21 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Lepo