

PK 3.	Peruskuntokausi tammi-maaliskuu		
Kerrat	4	4	3
Määrät	30 - 40 km	35- 45 km	25 - 30 km
Rytmitys	Määrä 1.viikko	Määrä 2.viikko	Palauttava viikko
Ma.	Peruskestävyys TV - kevyt 5 - 8 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 6 - 8 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys TV - kevyt 7 - 8 km syke alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt
Ti.	Lepo	Lepo	Lepo
Ke.	Vauhtikestävyys ja lihaskestävyys verryttely 2 km TV- rento/reipas 4- 6 km syke kynnysten välissä verryttely 2 km	Vauhtikestävyys ja lihaskestävyys verryttely 2 km TV- rento/reipas 5- 7 km syke kynnysten välissä verryttely 2 km	Vauhtileikittely, nopeuskestävyys VL- kevyt 6 - 7 km rentoja 50 m kiihdytyksiä syke kynnysten molemmin puolin ja hyvät venyttelyt
To.	Lepo	Lepo	Lepo
Pe.	Lepo	Lepo	Lepo
La.	Peruskestävyys ja lihaskestävyys TV - kevyt 5 - 8 km syke alle aerobinen kynnys lihaskuntojumppa 20 min ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys ja lihaskestävyys TV - kevyt 6 - 8 km syke alle aerobinen kynnys lihaskuntojumppa 20 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 12 - 15 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Peruskestävyys, pitkä TV- erittäin kevyt 15 - 18 km syke selvästi alle aerobinen kynnys ja hyvät venyttelyt	Lepo