

Harjoitusohjelma 1. valmistavakausi

Tavoite: Aerobinen vauhtikestävyys kohottaminen, muut ominaisuudet säilytys.

Kerrat: 3 - 4 x viikko

Rytmitys: 2 viikkoa

1 viikko

Ma. Lepo

Lepo

Ti. Peruskestävyys palauttavana
Hiihtelyä 15 – 20 km
ja tekniikka harjoittelua
syke alle aerob. kynnys, välillä
100 – 200 m kiihdytyksiä
eri hiihtotavoilla

Lepo

Ke. Lepo

Peruskestävyys, palauttavana
Hiihtelyä 15 – 20 km
ja tekniikka harjoittelua
syke alle aerob. kynnys, välillä 100 – 200 m
kiihdytysjaksoja eri tekniikoilla

To. Peruskestävyys palauttavana
Kevyttä hiihtoa 15 – 20 km
syke alle aerobinen kynnys
+ hyvät venyttelyt

Lepo

Pe. Lepo

La. Vauhtikestävyys
Verryttelyhiihtoa 3 – 4 km
Hiihtoa 15 – 20 km
nouseva syke kynnysten väli
viimeinen 2 km, lujaa
verryttelyhiihtoa 2 – 3 km

Vauhtikestävyys
Verryttelyhiihtoa 3 – 4 km
Hiihtoa 10 -20 km
nouseva syke kynnysten väli
ylämäet lujaa
verryttelyhiihtoa 2 – 3 km

Su. Peruskestävyys, pitkä
Hiihtovaellus 30 – 50 km
syke alle aerobinen kynnys
+ hyvät venyttelyt

Peruskestävyys, pitkä
Hiihtovaellus 25– 40 km
syke 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: