

## Ohjatut yhteisharjoitukset jatkuvat Tahmelasta.

Kaikki uudetkin rohkeasti mukaan, oli pa tavoitteesi maraton tai puolikas.

**Peruskuntokausi I** tammikuu yhteisharjoitukset keskiviikkoisin klo 17:30- kokoontuminen Tahmela pysäköintialue.

**Ke. 11.01.** Verryttely + TV-kiihtyvä rento 11 – 13 km + verryttely

**Ke. 18.01.** Verryttely + TV- rento 13 – 15 km + verryttely

**Ke. 25.01.** Verryttely + 7- 10 x 1000 m / nouseva/ 200 m + verryttely

**jakso vaihtuu peruskuntokausi II** helmi- maaliskuu

**Ke. 01.02.** Verryttely + TV-rento/reipas 9 – 12 km + verryttely

**Ke. 08.02.** Verryttely + TV- rento 11 – 14 km + verryttely

**Ke. 15.02.** Verryttely + 6 – 8 x 1000 m / VK I- MK I / 200 m + verryttely

**Ke. 22.02.** Verryttely + TV- rento/reipas 10 –13 km + verryttely

**Ke. 01.03.** Verryttely + TV- rento 12 – 15 km + verryttely

**Ke. 08.03.** Verryttely + 7 – 9 x 1000 m / VK I- MK I / 200 m + verryttely

**Ke. 15.03.** Verryttely + TV- rento/ reipas 11- 14 km + verryttely

**Ke. 22.03.** Verryttely + TV- rento 13 – 16 km + verryttely

**Ke. 29.03.** Verryttely + 8 – 10 x 1000 m / VKI – MK I / 200 m + verryttely

**Ke. 05.04.** Verryttely + TV- rento / reipas 12 – 15 km + verryttely

*TV- rento/reipas toteutus rytminvaihdolla 1/2–1/3 reipasta*

*Vetoharjoitusten tehoalueet nouseva 3: 2:1 eli VK I – VK II - MKI*

*vetoharjoitusten palautus tehostuu 200 m / hissutellen*

**La. 18.02.** Kontrolliharjoitus, pitkä kevyt Siivikkala 21–23 km klo 10 -

**La. 04.03.** Kontrolliharjoitus, Teivo – cup 5 km klo 12 -

**La. 18.03.** Kontrolliharjoitus, TV- rento / mäkinen maasto klo 10 -

**Ma.03.04.** Kontrolliharjoitus, VL-kiihdytykset AM-YM klo 17:30 -

Lisätietoa: [matti.jaaskelainen@outlook.com](mailto:matti.jaaskelainen@outlook.com) 050 – 4658727

