

JUA / Schildtin urheilulukio / Ski Jyväskylä

Maastohiihdon harjoitussuunnitelma

marras-joulukuu 2021

Jakso 8.11 – 22.12.2021

Jakson teema: Lajiharjoittelu / lajitaidot ja peruskestävyys

ma 8.11 8.30-10	SJK / sis. 2 x 5 x 40" sauvaloikka / 2'/5'	Laajis
ti 9.11 8.30-10	verra + kuntopiiri + lihashuolto	Schildtin lukio
ke 10.11 17:30-19	J 10min vk + koordinaatiot	Laajis
to 11.11 8.30-10	SR / 5-6 x tienousu vk-ank TAI HV	Laajis
ma 15.11 8.30-10	HV / pk, sis. SL 10 x 1' + tasapainoharj.	Laajis (yläk.leiri)
ti 16.11 8.30-10	HP / pk, sis. SH + TT 3-4 x 3'	Laajis (yläk.leiri)
ke 17.11 17:30-19	J + koordinaatio + loikat	Laajis
to 18.11 8.30-10	HV / sprinttitreeni 4 x 5'vk-ank /5' ryhmässä	Laajis (yläk.leiri)
la 20.11- la 27.11	Ski Jyväskylän lumileiri Levillä	
ma 22.11 8.30-10	oma treeni	
ti 23.11 8.30-10	oma treeni	
ke 24.11 17:30-19	J + koordinaatio + loikat yht. 1,5h	Laajis
to 25.11 8.30-10	HV / sis. 2 x 15' vk-ank / 3'	Laajis
ma 29.11 8.30-10	J / pk + koord.	Laajis
ti 30.11 8.30-10	HP / pk, sis. 2 x 5 x 40" kisavauhdilla / 2' / 5'	
ke 1.12 17:00-19:00.	Olosuhteista riippuen HP/SR vk-ank 5*5 min + 4*30sek	Laajis
to 2.12 8.30-10	HV / pk, huoltava + kevyt J	Laajis
la 4.12	Ski Jyväskylän ensilumenhiihdot	
ma 6.12	Itsenäisyyspäivä	
ti 7.12 8.30-10	HP / pk, loppuun 5 x 20" TT nopeus	Laajis
ke 8.12 17:30-19	J + koordinaatio + loikat yht. 1,5h	Laajis
to 9.12 8.30-10	HV / 4 x 8'/5' vk-ank nousevalla teholla	Laajis
ma 13.12 8.30-10	HP / pk, huoltava + verr.j	Laajis
ti 14.12 8.30-10	HV / sis. 3 x 10' / 3' vk-ank	Laajis
ke 15.12 17:30-19	J + koordinaatio + loikat yht. 1,5h	Laajis
to 16.12 8.30-10	HV / pk, ylämäkitekn. 10 x 20" /3' rennon kovaa	Laajis
ma 20.12 8.30-10	HV / pk, loppuun 5 x 20" nopeus	Laajis
ke 22.12 17:00-19:00.	HV / vk 2-3*15min	Laajis

Muista kevyet verryttelyt hiihtotreenien jälkeen sekä päivittäinen lihashuolto!!

Valmentajat: Pertti p. 040-5141865
Olli T. p. 050-4328111
Antti p.041-5057191
Olli J. p. 040-8324195

Huom! Nuorten sm-viestiin katsastetaan seuraavasti: 1.-2.1.2022 Puijon FIS-hiihdot ensisijainen katsastus, mahdollisissa sairastapauksissa katsotaan myös talven aiempia tuloksia