

Aloittelija

VIIKON PÄÄHARJOITUKSET				
vko	1	2	3	4
1	Kuntosali	30 - 40min kevyt	30 min kevyt	50min
2	Kuntosali	30 - 40min kevyt	30 min kiihtyvä	1h
3	Palauttava viikko. Enemmän lepoa. Lenkkeilyä oman tuntemuksen mukaan			
4	Kuntosali	30 - 40min kevyt	30 min kiihtyvä	1h
5	Kuntosali	30 - 40min kevyt	30 min kiihtyvä	1h
6	Palauttava viikko. Enemmän lepoa. Lenkkeilyä oman tuntemuksen mukaan			
7	Kuntosali	30 - 40min kevyt	30 min kiihtyvä	1h 15min
8	Kuntosali	30 - 40min kevyt	40 min kiihtyvä	1h 15min
9	Palauttava viikko. Enemmän lepoa. Lenkkeilyä oman tuntemuksen mukaan			
10	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	30 - 40min kevyt	40 min kiihtyvä	1h 15min
11	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	30 - 40min kevyt	40 min kiihtyvä	1h 15min
12	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	30 - 40min kevyt	40 min kiihtyvä	1h 30min
Kuntosali: mahdollisimman monipuolinen. Mukana myös kuntopyörä, crosstrainer jne...				
Kuntosalin voi korvata myös kotiharjoituksella: Vatsa, selkä, askelkyykky, jne...				

Harrastaja

VIIKON PÄÄHARJOITUKSET				
vko	1	2	3	4
1	Kuntosali	40 - 50 min kevyt	20 min vauhtikestävyys	50min
2	Kuntosali	40 - 50 min kevyt	20 min kiihdyttäen	1h
3	Palauttava viikko. Enemmän lepoa. Lenkkeilyä oman tuntemuksen mukaan			
4	Kuntosali	40 - 50 min kevyt	30 min vauhtikestävyys	1h 15min
5	Kuntosali	40 - 50 min kevyt	30 min kiihdyttäen	1h 30min
6	Palauttava viikko. Enemmän lepoa. Lenkkeilyä oman tuntemuksen mukaan			
7	Kuntosali	40 - 50 min kevyt	40 min kiihdyttäen	1h 15min
8	Kuntosali	40 - 50 min kevyt	40 min vauhtikestävyys	2h
9	Palauttava viikko. Enemmän lepoa. Lenkkeilyä oman tuntemuksen mukaan			
10	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	40 - 50 min kevyt	40 min kiihdyttäen	1h 30min
11	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	40 - 50 min kevyt	40 min vauhtikestävyys	2h
12	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	40 - 50 min kevyt	40 min vauhtikestävyys	2h 15min
Kuntosali: mahdollisimman monipuolinen. Mukana myös kuntopyörä, crosstrainer jne...				
Kuntosalin voi korvata myös kotiharjoituksella: Vatsa, selkä, askelkyykky, jne...				

KEVYT = Pystyt puhumaan ongelmitta juostessa

VAUHTIKESTÄVYYS = Syke 70 -80% maksimisykkeestä

KIIHDYTTÄEN = Aloitus kävelemällä ja vähitellen vauhtia kiihdyttäen