

JUOKSUOHJELMA

MAXIM X VEERA PERÄLÄ

		MAANATAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1	VIIKKO 16-22.3.	16.3.	17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.
		PK2 20–30 x 1 min helppoa hölkkää, palautus 1 min reipas kävely	LEPO	PK1 90–120 min aerobia laitteilla crosstrainer/ pyörä 15 min. välein 30–45 sek spurtti	LEPO	VK 1’ 2’ 3’ 2’ 1’ 2’ 3’ 2’ 1’ reipas hölkkä, palautus 60 sek	PK1 90–120 min kävelylenkki	PK2 3–5 km yhtäjaksoinen juoksulenkki
2	VIIKKO 23.29.3.	23.3.	24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.
		PK2 1’ 2’ 3’ 4’ 5’ 4’ 3’ 2’ 1’ helppoa hölkkää, palautus 1–2 min kävely	LEPO	PK1 90–120 min aerobia laitteilla crosstrainer/ pyörä 15 min. välein 30–45 sek spurtti	LEPO	VK 6 x 3 min reipas hölkkä , palautus 90 sek	PK1 90–120 min kävelylenkki	PK2 4–6 km yhtäjaksoinen juoksulenkki
3	VIIKKO 30.3.-5.4.	30.3.	31.3.	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.
		PK2 20–30 x 1 min helppoa hölkkää, palautus 1 min reipas kävely	LEPO	PK1 90–120 min aerobia laitteilla crosstrainer/ pyörä 15 min. välein 30–45 sek spurtti	LEPO	VK 1’ 2’ 3’ 4’ 5’ 4’ 3’ 2’ 1’ reipas hölkkä, palautus 90 sek	PK1 90–120 min kävelylenkki	PK2 5–7 km yhtäjaksoinen juoksulenkki
4	VIIKKO 6-12.4.	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.
		PK2 1’ 2’ 3’ 4’ 5’ 4’ 3’ 2’ 1’ helppoa hölkkää, palautus 1–2 min kävely	LEPO	PK1 90–120 min aerobia laitteilla crosstrainer/ pyörä 15 min. välein 30–45 sek spurtti	LEPO	VK 8 x 3 min reipas hölkkä, palautus 90 sek	PK1 90–120 min kävelylenkki	PK2 6–8 km yhtäjaksoinen juoksulenkki
5	KEVYT VIIKKO 13-19.4.	13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.
		PK2 3–5 x 1 km helppoa hölkkää, palautus 2 min kävely	LEPO	PK1 90–120 min aerobia laitteilla crosstrainer/ pyörä 15 min. välein 30–45 sek spurtti	LEPO	VK 15–20 x 100 m reipas hölkkä, palautus 1 min	LEPO	PK2 8–10 km yhtäjaksoinen juoksulenkki
6	VIIKKO 20-26.4.	20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.
		PK2 6 x 1 km helppoa hölkkää, palautus 1 min kävely	LEPO	VO₂Max 2 x 6 x 35 sek kovaa, palautus 90 sek ja 5 min	LEPO	VK 2 km PK2 + 2 km VK + 2 km PK yhtäjaksoisena ilman palautusta	PK1 90–120 min aerobia laitteilla crosstrainer/ pyörä 15 min. välein 30–45 sek spurtti	PK2 10–12 km yhtäjaksoinen juoksulenkki
7	VIIKKO 27.4.-3.5.	27.4.	28.4.	29.4.	30.4.	1.5.	2.5.	3.5.
		PK2 4 x 2 km helppoa hölkkää, palautus 1min kävely	LEPO	VO₂Max 2 x 6 x 40 sek kovaa, palautus 90sek ja 5min	LEPO	VK 2 km PK2 + 2 km VK + 2 km PK yhtäjaksoisena ilman palautusta	PK1 90–120 min aerobia laitteilla crosstrainer/ pyörä, 15 min. välein 30–45 sek spurtti	PK2 12–15 km yhtäjaksoinen juoksulenkki
8	VIIKKO 4.10.5.	4.5.	5.5.	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.	10.5.
		PK2 2 x 3 km helppoa hölkkää, palautus 1 min kävely	LEPO	PK1 90–120 min aerobia laitteilla crosstrainer/ pyörä 15 min. välein 30–45 sek spurtti	LEPO	VO₂Max 2 x 6 x 45 sek kovaa, palautus 90s ja 5 min	PK1 45 min aerobia laitteilla crosstrainer/pyörä	PK2 8 km yhtäjaksoinen juoksulenkki
9	VIIKKO 11-17.5.	11.5.	12.5.	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.
		VK 5’ 4’ 3’ 2’ 1’ reipasta hölkkää, palautus 90 sek	PK1 3 x 2 km helppoa hölkkää, palautus 1 min kävely	LEPO	KEVYT VERRYTTELY 15 min helppoa hölkkää, 4 x 60 m rennot spurtit kävelypalautuksella	HCR	HCR	