

# Treeniohjelma tavoitteena 64. Pirkan Hiihto 3.3.2019

## Teema: Peruskestävyys I, viikko 3.

<b>14.1 Maanantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>15.1 Tiistai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1-1 h 30 min, syke alle aerobisen kynnyksen
<b>16.1 Keskiviikko</b>	<b>Lihaskunto</b> , 35-45 min. + verryttelyt 30 min esim. <a href="https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/">https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/</a> Kontrastivoimaharjoitteet 1 tai 2
<b>17.1 Torstai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>18.1 Perjantai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1-1 h 30 min + venyttelyt
<b>19.1 Lauantai</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> , vauhtileikittely 45 min-1 h min fiiliksen/maaston mukaan välillä sykettä nostaen ja välillä palautellen.
<b>20.1 Sunnuntai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , pitkä erittäin kevyt 2-3 h + venyttelyt

## Teema: Peruskestävyys II, viikko 3.

<b>21.1 Maanantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>22.1 Tiistai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1-1 h 30 min, syke alle aerobisen kynnyksen
<b>23.1 Keskiviikko</b>	<b>Lihaskunto</b> , 35-45 min. + verryttelyt 30 min esim. <a href="https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/">https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/</a> Kontrastivoimaharjoitteet 1 tai 2
<b>24.1 Torstai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>25.1 Perjantai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1-1 h 30 min + venyttelyt
<b>26.1 Lauantai</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> , verryttely 20 min + intervalli 6-8 x 5 min, syke hieman alle anaerobisen kynnyksen + verryttely 20 min +venyttelyt
<b>27.1 Sunnuntai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , pitkä erittäin kevyt 2-3 h + venyttelyt

## Teema: Peruskestävyys III, viikko 4.

<b>28.1 Maanantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>29.1 Tiistai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1-1 h 30 min, syke alle aerobisen kynnyksen
<b>30.1 Keskiviikko</b>	<b>Lihaskunto</b> , 35-45 min. + verryttelyt 30 min esim. <a href="https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/">https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/</a> Kontrastivoimaharjoitteet 1 tai 2
<b>31.1 Torstai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1 h 30 min-2 h + venyttelyt
<b>1.2 Perjantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>2.2 Lauantai</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> , verryttely 30 min + tasavauhtinen 30 min-1 h, syke hieman yli aerobisen kynnyksen + verryttely 20 min. +venyttelyt
<b>3.2 Sunnuntai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , pitkä erittäin kevyt 2-3 h + venyttelyt



# Treeniohjelma tavoitteena 64. Pirkan Hiihto 3.3.2019

## Teema: Palautusviikko. viikko 6.

<b>4.2 Maanantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>5.2 Tiistai</b>	<b>Lepo</b> (tai kevyt palauttava treeni 30-45 min esim. uinti/kävely/hölkä)
<b>6.2 Keskiviikko</b>	<b>Lihaskunto</b> , 35-45 min. + verryttelyt 30 min esim. <a href="https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/">https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/</a> Kontrastivoimaharjoitteet 1 tai 2
<b>7.2 Torstai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1-1 h 30 min, syke alle aerobisen kynnyksen
<b>8.2 Perjantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>9.2 Lauantai</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> , vauhtileikittely 45 min -1 h 15 min fiiliksen/maaston mukaan välillä sykettä nostaa ja välillä palautellen.
<b>10.2 Sunnuntai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , pitkä erittäin kevyt 2.30-4 h + venyttelyt

## Teema: Peruskestävyys IV. viikko 7.

<b>11.2 Maanantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>12.2 Tiistai</b>	<b>Lepo</b> (tai kevyt palauttava treeni 30-45 min esim. uinti/kävely/hölkä)
<b>13.2 Keskiviikko</b>	<b>Lihaskunto</b> , 35-45 min. + verryttelyt 30 min esim. <a href="https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/">https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/</a> Kontrastivoimaharjoitteet 1 tai 2
<b>14.2 Torstai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1 h 30 min-2 h + venyttelyt
<b>15.2 Perjantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>16.2 Lauantai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 2 -2 h 30 min + venyttelyt
<b>17.2 Sunnuntai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , pitkä erittäin kevyt 2-3 h + venyttelyt

## Teema: Vauhtikestävyys. viikko 8.

<b>18.2 Maanantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>19.2 Tiistai</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> , verryttely 20 min + intervalli 6-8 x 5 min, syke hieman alle anaerobisen kynnyksen + verryttely 20 min +venyttelyt
<b>20.2 Keskiviikko</b>	<b>Lihaskunto</b> , 35-45 min. + verryttelyt 30 min esim. <a href="https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/">https://www.voimanpolku.info/yhdistelmaharjoitteet/harjoituskokonaisuudet/</a> Kontrastivoimaharjoitteet 1 tai 2
<b>21.2 Torstai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , kevyt 1 h 30 min-2 h + venyttelyt
<b>22.2 Perjantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>23.2 Lauantai</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> , verryttely 20 min + tasavauhtinen 30 min-1 h, syke hieman yli aerobisen kynnyksen + verryttely 20 min +venyttelyt
<b>24.2 Sunnuntai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , erittäin kevyt 1-1 h 30 min + venyttelyt



# Treeniohjelma tavoitteena 64. Pirkan Hiihto 3.3.2019

---

## Valmistautumisviikko. viikko 9.

<b>25.2 Maanantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>26.2 Tiistai</b>	<b>Lepo</b> (tai kevyt palauttava treeni 30-45 min esim. uinti/kävely/hölkä)
<b>27.2 Keskiviikko</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> , vauhtileikkely 45 min-1 h 15 min fiiliksen/maaston mukaan välillä sykettä nostaen ja välillä palautellen.
<b>28.2 Torstai</b>	<b>Peruskestävyys</b> , erittäin kevyt 1 h + venyttelyt
<b>1.3 Perjantai</b>	<b>Lepo</b> (lihashuoltoa/venyttelyt 30 min)
<b>2.3 Lauantai</b>	<b>Lepo</b> (tai kevyt palauttava treeni 30-45 min esim. uinti/kävely/hölkä)
<b>3.3 Sunnuntai</b>	<b>Pirkan Hiihto 90 km tai Puoli Pirkka 45 km</b>

