

## **OHJELMA 1**

### **2-7.4.2024**

- 1) Pyöräily 45-60min PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki, ulkona ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan + kevyt venyttely
- 2) Juoksu 30-45min PK1-2, rento juoksu
- 3) Pyöräily 45min – 1.15h PK1-2, cad 90-100 ja päälle juoksu 15min kevyt PK1-2, verryttely
- 4) Pyöräily 45min – 1.15h PK1-2, cad 90-100 ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan + kevyt venyttely

### **8-14.4.2024**

- 1) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 20min PK1→VK1-2, cad 90→ 100-110 sis. 2-4\*10sek maksimaalisilla kierroksilla nopeutta, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 20min VK2→ PK1, cad 100-110→ 90 eli laskevalla teholla verryttely
- 2) Juoksu 15min PK1→ PK2, 15min VK1-VK1-2 ja 10min PK1-2, loppuverryttely
- 3) Pyöräily 45-60min PK1-2, cad 90-100 ja päälle juoksu 15-30min PK2, reipas PK-lenkki, viimeinen 5min kävellen loppuverryttely

### **15-21.4.2024**

- 1) Pyöräily 45min PK1-2, cad 90-100 ja juoksu 15min PK2, viimeinen 5min kävellen verryttely
- 2) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1→ VK1, cad 90-100 sis. 4\*10sek maksimaalisilla kierroksilla, kohtuullisella vastuksella /välissä 3.50min meneillään olevalla teholla, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1-2, cad 90-100 sis. 4\*10sek maksimaalisilla kierroksilla nopeutta, kohtuullisella vastuksella /välissä 3.40min meneillään olevalla teholla
- 3) Juoksu 15min PK1→ VK1, 20min VK1-2, rennosti ja päälle 15min PK1-2-PK2
- 4) Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki

### **22-29.4.2024**

- 1) Pyöräily 45-60min PK1-2 sis. 5\*10sek lähes maksimaalisilla kierroksilla nopeutta /välissä 2-4min palauttavaa ajoa
- 2) Juoksu 30-45min PK1-2 sis. 4\*1min kovaa (vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 3-4min) /2min hölkkä palautus välissä. Päälle lihaskunto ohjeiden mukaan + kevyt venyttely
- 3) Juoksu 15min PK1→ VK1, 15min VK1-2 ja 10min kevyt verryttely PK1-2
- 4) Pyöräily 1.00h PK1→ PK2, cad 90-100 ja päälle juoksu 15min VK1-2, rennosti ja 5-10min kevyt loppuverryttely
- 5) Juoksu 15min PK1→ PK1-2, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 15min PK2→ PK1

## OHJELMA 2

### 2-7.4.2024

- 1) Juoksu 15min PK1→ PK2, 5min VK1-2, 5min PK2, 5min VK2 ja 15min PK2→ PK1
- 2) Pyöräily 1.00-1.30h PK1-2, cad 90-100 rauhallinen peruslenkki + päälle lihaskunto ohjeiden mukaan ja kevyt venyttely
- 3) Juoksu 15min PK1→ VK1, mäkipedit 10\*30sek noin 80% teholla /kävely palautus alas ja loppuun 15min PK1-2, loppuverryttely
- 4) Pyöräily 1.30-2.00h PK1-2, cad 90-100 rauhallinen perus lenkki, jonka alku tosi kevyesti + päälle juoksu 15min kevyt hölkkä verryttely
- 5) Pyöräily 1.00-1.30h PK1→ PK2, cad 90-100 PK-lenkki, nousevalla teholla ja päälle juoksu 15-30min PK1-2-PK2, eli rauhallinen perus juoksu, jalkojen totuttaminen juoksuun pyörän päälle

### 8-14.4.2024

- 1) Juoksu 30-45min PK1-2, rauhallinen lenkki, mielellään pehmeällä alustalla
- 2) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1→ VK1, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15-20min PK1-2, cad 90-100 sis. 4-6\*4-6sek maksimaalisilla kierroksilla nopeutta, kohtuullisella vastuksella /välissä 2-3min palauttavaa ajoa
- 3) Juoksu 15min PK1→ PK2, 5min VK1-2, 5min PK2, 5min VK2, 5min PK2, 5min VK2-MK ja 15min PK2→ PK1
- 4) Pyöräily 1.45-2.00h PK1→ PK2, cad 90-100 + päälle juoksu 15min PK2-VK1 ja 5-10min kevyt hölkkä verryttely
- 5) Pyöräily 1.30-2.30h PK1-2, cad 90-100, eli rauhallinen lenkki

### 15-21.4.2024

- 1) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 10-15min PK1-2, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 30min VK1→PK1, cad 90-100 eli laskevalla teholla, loppuverryttely
- 2) Juoksu 15min PK1→ VK1, mäkipedit 12\*30sek 80% teholla /kävely palautus alas ja loppuun 15min PK1-2, kevyt verryttely
- 3) Pyöräily 30min PK1→ PK2, cad 90-100, 2\*10min VK1-2, cad 100-110 /välissä 10min PK1-2, cad 90-100 ja 15min PK2, cad 90-100 + juoksu 15min PK2-VK1, viimeinen 3min kävellen
- 4) Juoksu 15min PK1→ VK1, 30min VK1-2, rennosti ja päälle 10min kevyt verryttely
- 5) Pyöräily 1.30h PK1-2, cad 90-100 ja päälle juoksu 30min PK1-2, eli rento perusjuoksu

### 22-29.4.2024

- 1) Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle 15-30min kevyt venyttely
- 2) Juoksu 1.00h PK1-2, rauhallinen peruslenkki sis. 4-6\*20sek rennon kovat vedot erilaisiin maaston kohtiin
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1→ PK2, cad 90→ 110 sis. 2-4\*10sek nopeutta, ei kuitenkaan ihan täysillä, vaan rennosti, 5min VK1-2, cad 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajovastus / wattbike /kuntopyörä 5min VK2-MK, cad 100-110 ja 15min PK2→ PK1, cad 110→ 90
- 4) Juoksu 15min PK1→ VK1, 45min mäkisessä maastossa, tehot vaihtelevat maaston mukaan PK2-VK1-2 välillä ja loppuun 15min PK1-2, kevyt verryttely
- 5) Pyöräily 1.30-2.00h PK1-2, cad 90-100 sis. 5\*1min kovaa, teholla, jolla jaksaisit ajaa 5min, jos olisi pakko /välissä 1min palauttavaa ajoa. Tee tuo lenkin viimeisellä kolmanneksella. Päälle juoksu 15min PK2-VK1-2 ja 10min kevyt verryttely
- 6) Lihaskunto ohjeiden mukaan, juoksu 15min PK2 ja 5-10min PK2→ PK1

### OHJELMA 3

#### 2-7.4.2024

- 1) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 20min PK1-2, cad 90-100, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 30min VK1→PK1, cad 90-100 eli laskevalla teholla, loppuverryttely
- 2) Juoksu 1.00-1.30h maastossa PK1-2-PK2, eli tehot vaihtelevat hieman maaston mukaan. Rauhallinen lenkki!
- 3) Pyöräily 30min PK1→ PK2, cad 90-100, 2\*10min VK1-2, cad 100-110 /välissä 10min PK1-2, cad 90-100 ja 15min PK2, cad 90-100 + juoksu 15min PK2-VK1, viimeinen 3min kävellen
- 4) Juoksu 45min PK1→ PK2, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle 15min kevyt venyttely
- 5) Pyöräily 1.30h PK1-2, cad 90-100 ja päälle juoksu 30min PK1-2, eli rento perusjuoksu
- 6) Pyöräily 2.00-3.00h PK1→ PK2, cad 90-100, nousevalla teholla pitkä PK-lenkki ja päälle 5-15min kevyt juoksu

#### 8-14.4.2024

- 1) Pyöräily 1.00h PK1, cad 90-100 eli tosi kevyt lenkki ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan
- 2) Juoksu 1.00-1.30h PK1-2, rauhallinen peruslenkki sis. 4-6\*20sek rennon kovat vedot erilaisiin maaston kohtiin
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 30min PK1→ PK2, cad 90→ 110 sis. 2-4\*10sek nopeutta, ei kuitenkaan ihan täysillä, vaan rennosti, 5min VK1-2, cad 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajovastus / wattbike /kuntopyörä 5min VK2-MK, cad 100-110 ja 20min PK2→ PK1, cad 110→ 90
- 4) Juoksu 1.00-1.30h PK1-2-VK1, mäkisessä maastossa, tehot vaihtelevat maaston mukaan. Ei liian kovaa, pitää olla kokonaisuutena suhteellisen kevyt lenkki.

- 5) Pyöräily 2.30-3.00h PK1-2, cad 90-100 sis. 5\*1min kovaa, teholla, jolla jaksaisit ajaa 5min, jos olisi pakko /välissä 1min palauttavaa ajoa. Tee tuo lenkin viimeisellä kolmanneksella. Päälle juoksu 15min PK2-VK1-2 ja 10min kevyt verryttely
- 6) Pyöräily 1.30-2.00h PK1-PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen lenkki ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan

#### 15-21.4.2024

- 1) Ajovastus / kuntopyörä / wattbike 30min PK1→ VK1, cad 90-100 eli nousevalla teholla sis. 4\*10sek nopeutta, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle ajovastus / kuntopyörä / wattbike 30min VK1→PK1, cad 90-100 sis. 4\*10sek nopeutta, eli lähes täysillä, loppuverryttely
- 2) Pyöräily 1.00-2.00h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen perus lenkki
- 3) Juoksu 15min PK1→ VK1, 10min VK1-2, 5min PK1-2, 5min VK2, 5min PK1-2, 5min VK2-MK ja 10min PK1-2, loppuverryttely
- 4) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 15min PK1-2, cad 90-100, 2\*10min (1. VK1, cad 40-50 ja 2. VK2-MK, cad 100-110) /välissä 5min PK1-2, cad 90-100 palauttava ajo, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle 15min VK1→ PK1, cad 90-100, loppuverryttely / juoksumatto 15min VK1→ PK1-2
- 5) Pyöräily 2.00-3.00h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen perus lenkki, jonka alun ajat erityisen hiljaa, että jaksat hyvin loppuun saakka
- 6) Juoksu 45-60min PK1-2 sis. 5-10\*30sek mäkipäivät 80% teholla /kävely palautus alas + uinti 300m vu, kevyt, 10\*50m vu, potkut /välissä 50m vu, pullikset, ½-matkan kisateholla, rennosti sekä hyvällä tekniikalla ja 300m omavalintainen loppuverryttely

#### 22-29.4.2024

- 1) Juoksu 1.00h PK1-2 + lihaskunto ohjeiden mukaan ja ajovastus 15min PK1-2, cad 90-100 sis. 2-3\*10sek lähes maksimikiertoilla nopeutta
- 2) Pyöräily 1.30-2.30h PK1-2, cad 90-100 eli rauhallinen perus lenkki
- 3) Ajovastus / wattbike / kuntopyörä 20min PK1→ PK2, cad 90→ 110, 5min VK1-2, cad 100-110, lihaskunto ohjeiden mukaan, ajovastus / wattbike /kuntopyörä 5min VK2-MK, cad 110-120 ja 20min PK2→ PK1, cad 110→ 90
- 4) Juoksu 15min PK1→ PK2, 45-60min VK1-VK2, mäkisessä maastossa, eli tehot vaihtelevat maaston mukaan. Rennon reipasta juoksua, joka tuntuu, mutta ei saa vetää liian ahtaalle! Päälle 10-15min kevyt PK1-2, loppuverryttely
- 5) Pyöräily 30min PK1→ PK2, 3\*10min (1. VK1-2, 2. VK2 ja 3. VK2-MK, cad 90-100) /välissä 5min palauttavaa ajoa PK1-2, cad 90-100 ja loppuun 30min PK1-2, cad 90-100 + juoksu 20min VK1-VK1-2 ja 10min kevyt verryttely
- 6) Pyöräily 2.30-4.00h PK1→ PK2, cad 90-100 eli PK-lenkki, joka alkaa tosi kevyestä PK-tehosta ja nousee loppua kohden, mutta koko lenkki PK-alueella