

### Sisäänajokausi 3-8 viikkoa

Neljä juoksuharjoitusta: PK1 , PK2, VK-kiihtyvä, PK-pitkä

Lisäksi: nopeusharjoite, 1-2 kuntopiiriä, venyttelyä

**MA** 30-40min 60-70%max (PK1), kuntopiiri

**TI** 50-70min 70-75%max (PK2) + loppuun 3-5x100-150m rennon kovaa

**KE** Lepo TAI kevyt kuntopiiri ja venyttelyä

**TO** 60min 70->90%max loppua kohti kiihdyttäen, ka-syke 80-85%max (VK-kiihtyvä)

**PE** LEPO! Venyttelyä jos tarpeen

**LA** 100min 60-70%max, ka-syke siis alle 70%max! (PK-pitkä)

**SU** LEPO!

Pyri harjoittelemaan aina levänneenä ja palautuneena.

### Peruskestävyysskausi 1

Sisäänajon jälkeen määrää ylös kahden viikon jaksoissa (VKO1 ja VKO2 vuorotellen) ja tämän kautta myös tehoa lisää. Ensimmäisellä viikolla enemmän PK-määrää, toisella enemmän tehoja.

**VKO1**, viisi juoksuharjoitusta: PK1, 2xPK2, PK-pitkä, VK-kiihtyvä

Lisäksi: kaksi nopeusharjoitetta, kuntopiiri, venyttelyä

**MA** 50min 70-75%max (PK2) + 3-5x100m rennon kovaa

**TI** 50min 75-90%max (VK-kiihtyvä – välttä lopussa happoja!)

**KE** Lepo tai kevyt kuntopiiri

**TO** 50min (PK2) + 3-5x500m rennosti hyvällä tekniikalla (esim. 2.10->1.50)

**PE** 20-35min 65%max (PK1) + venyttely

**LA** 100-130min 65-70%max (PK-pitkä)

**SU** LEPO!

**VKO2**, viisi juoksuharjoitusta: PK1, PK2, PK-puolipitkä, VK, MK-vetoharjoitus

Lisäksi: yksi nopeusharjoite, kuntopiiri, venyttelyä

(Huomaa, että tällä viikolla tehoja on enemmän kuin viikolla 1, mutta VK-harjoitus on kevyempi)

**MA** 40-50min 70-75%max (PK2) + 3-5x100m rennon kovaa

**TI** 40min 80%max tasavauhtinen (VK), hölkkää alle jos tarpeen + mahdollisesti kevyt kuntopiiri

**KE** Lepo, venyttelyä

**TO** 3-5x1km TAI 2-3x2km 90%max, alkuun ja loppuun vähintään 15min hölkkää (MK-vetoharjoitus)

**PE** 40min 65-70%max (PK1) + mahdollisesti kevyt kuntopiiri

**LA** 90min ka 70%max hieman kiihtyen, alku hitaasti ja loppu rentoa, ei VK:ta (PK-puolipitkä)

**SU** LEPO!

Kevyen kuntopiirin voit ottaa esim. perjantaina tai tiistaina. Venytellä kannattaa tunti pari lenkin jälkeen lyhyesti ja rutiininomaisesti. Esim. keskiviikkona olisi hyvä tehdä isompi, paremmin huoltava ja palauttava syvävenyttely.

#### **YLEISTÄ**

Tätä VKO1/VKO2-kiertoa voi mennä alkuun vaikka kaksi kierrosta, jonka jälkeen olisi hyvä pitää viikon kevyempi jakso (vko5). Sen jälkeen voi jatkaa samalla jaolla, mutta määrää hitusen lisäten, esim. 5-10min peruslenkkien kesto lisää, yksi 1km/2km veto lisää.

SEURAA SYKKEITÄSI JA ARVIOI VAUhteja ja kehitystä niissä. PIDÄ HUOLI, ETTÄ JUOKSU ONNISTUU JOUTUISASTI MYÖS PK1-ALUEELLA, AINAKIN SISÄÄNAJOJAKSON JÄLKEEN.