

TAVOITTEELLISEMMIN TREENAAVAN HARJOITUSOHJELMA

Maanantai

LEPO

Tiistai

Hiihto - nopeusvetoja (n.60min-75min)

Alkulämmittely 10-15min joko hölkäten tai rauhallisesti hiihtäen

5-7x 20-60s. vauhtivedot esim. mäkeen, palauttelu n. 2min tai niin kauan, että syke on rauhallinen

Loppuun rauhallista hiihtelyä tai kävelyä/hölkää

Muista lyhyet venyttelyt hiihdon jälkeen

Keskiviikko

LEPO

Torstai

Hiihto - tekniikkaa (n. 90min)

Alkulämmittely 15min joko hölkäten tai rauhallisesti hiihtäen

Sisällytä hiihtoon 2-4 x 2-5min tasatyöntöä ja 2-4 x 2-5min sauvoittahiihtoa väleissä rentoa hiihtelyä

Lopuksi lyhyet venyttelyt hiihdon jälkeen

Perjantai

LEPO

Lauantai

Pitkä hiihto (120-150min)

Rauhallisen sykkeen rauhallinen lenkki

Voit ottaa väliin lyhyitä spurttuja max. 15s. pituisia

Käytä harjoituksen lopusta 15min kävelyyn/hölkään ja venyttelyyn

Sunnuntai

Hiihto + hölkkä + kehonhuolto (90min)

Hiihtoa oman tuntemuksen mukaan 45min

Hölkä 15-20min

Venyttelyt loppuun