

INNOSTU HIIHDOSTA!

Harjoitusohjelma aloittelijalle/lajin pariin palaavalle. Sopii myös talven ensimmäisiksi harjoitusviikoiksi kokeneemmalle hiihtäjälle

Maanantai

LEPO

Tiistai

Hiihtoharjoitus (30-45min)

Alkuun 10min reipasta kävelyä/
hölkkää

Hiihto 15-30min, tasaisessa
maastossa rauhallisilla
sykkeillä

Loppuun venyttelyt 5min

Keskiviikko

LEPO

Torstai

Hiihtoharjoitus (45-60min)

Alkuun 10 min reipasta kävelyä/
hölkkää tai rauhallista hiihtoa

Tekniikkaharjoitus (30-45min)

Hiihtelee rauhallisella tahdilla
erilaisia maastonkohtia

Sisällytä harjoitukseen 3x 1min
sauvoittahiihtoa ja 3 x 1min
tasatyöntöä

Loppuun venyttelyt 5min

Perjantai

LEPO

Lauantai

Pidempi hiihto (60-90min)

Aloita hiihto rauhallisella
tahdilla n. 15min

Voit siirtyä maastoisempaan
latuun, mutta pyri pitämään
syke koko ajan alhaalla, pitää
pystyä puhumaan
puuskuttamatta koskee myös
ylämäen hiihtoa n. 45-60min

Lopuksi kävely/hölkkä +
venyttelyt 15min

Sunnuntai

LEPO

+ kevyttä venyttelyä