

TALVIPYÖRÄILIJÄN KOLMEN KUUKAUDEN KUNTOSUUNNITELMA

VIIKKO	KEVYT	KESKIRASKAS	RASKAS	KEVYT	KESKIRASKAS	RASKAS
	1 ja 2	3 ja 4	5 ja 6	7 ja 8	9 ja 10	11 ja 12
MA	VENYTTELY/ KEHONHUOLTO	VENYTTELY/ KEHONHUOLTO	VENYTTELY/ KEHONHUOLTO	VENYTTELY/ KEHONHUOLTO	VENYTTELY/ KEHONHUOLTO	VENYTTELY/ KEHONHUOLTO
TI	PYÖRÄILY 30–40 MIN PK	PYÖRÄILY 40–50 MIN PK	PYÖRÄILY 30–40 MIN VK	PYÖRÄILY 50–60 MIN PK	PYÖRÄILY/SPINNIN G 40–60 MIN, VK	PYÖRÄILY/SPINNIN G 40–60 MIN, VK
KE			KUNTOSALI (lihaskestävyys)		KUNTOSALI (voimakestävyys)	KUNTOSALI (voimakestävyys)
TO	KUNTOSALI (lihaskestävyys)	KUNTOSALI (lihaskestävyys)		KUNTOSALI (voimakestävyys)		
PE			PYÖRÄILY/ SPINNING 30–45 MIN, PK		KUNTOSALI (perusvoima)	KUNTOSALI (perusvoima)
LA						
SU	HIIHTO/ SAUVAKÄVELY 40–50 MIN, PK	HIIHTO/ SAUVAKÄVELY 40–50 MIN, PK	HIIHTO/ SAUVAKÄVELY 50–60 MIN, PK	HIIHTO/ SAUVAKÄVELY 50–60 MIN, PK	HIIHTO/ SAUVAKÄVELY 60–70 MIN, PK	HIIHTO/ SAUVAKÄVELY 70–90 MIN, PK

PK: Peruskestävyys (syke 60–75 prosenttia maksimista)

VK: Vauhtikestävyys (syke 75–85 prosenttia maksimista)

KUNTOSALI

Lihaskestävyys: Toistot 15–30, palautus 0–30 sekuntia

Voimakestävyys: Toistot 12–15, palautus 30–60 sekuntia

Perusvoima: Toistot 6–12, palautus 1–3 minuuttia