

TALVIJUOKSIJAN 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/KEHON- HUOLTOTUNTI | VENYTTELY/KEHON- HUOLTOTUNTI | | VENYTTELY/KEHON- HUOLTOTUNTI | VENYTTELY/KEHON- HUOLTOTUNTI |
| TI | JUOKSU/UIINTI/ KÄVELY 30-40 MIN, PK | JUOKSU/KÄVELY 40-50 MIN, PK | JUOKSU, VK 3 X 5 MIN, PAL. 5 MIN | JUOKSU/UIINTI/ KÄVELY 30-40 MIN, PK | JUOKSU, VK 3 X 5 MIN, PAL. 5 MIN | JUOKSU, VK 3 X 10 MIN, PAL. 5 MIN |
| KE | | | | | KUNTOSALI (voimakestävyys) | KUNTOSALI (voimakestävyys) |
| TO | KÄVELY 20 MIN + VENYTTELY/KEHON- HUOLTO | KUNTOSALI (lihaskestävyys) | KUNTOSALI (lihaskestävyys) | KÄVELY 30 MIN + VENYTTELY/KEHON- HUOLTO | SAUVAKÄVELY/ HIIHTO 40-50 MIN, PK | SAUVAKÄVELY/ HIIHTO 40-50MIN, PK |
| PE | KUNTOSALI (lihaskestävyys) | KÄVELY/HIIHTO 30-40 MIN, PK | KÄVELY/HIIHTO 30-40 MIN, PK | KUNTOSALI (lihaskestävyys) | | |
| LA | | | | | KUNTOSALI (perusvoima) | KUNTOSALI (perusvoima) |
| SU | JUOKSU/HÖLKKÄ 40-50 MIN, PK | JUOKSU/HÖLKKÄ 40-50 MIN, PK | JUOKSU/HÖLKKÄ 50-60 MIN, PK | JUOKSU/HÖLKKÄ 40-50 MIN, PK | JUOKSU 60-70 MIN PK | JUOKSU 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