

Viikko 24

<i>Maanantai 10.6.</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
LEPO	Aerobinen juoksu/juoksu-kävely 35-40 min, syke 130-150) + fyssarin ohjelma	Beach Volley + juoksu-verryttely 10 min Beach joillakin	LEPO	Juoksuhyppy-harjoitus + keskivartalo-jumppa	Aerobinen 35-40 min juoksu-kävelyä tai pyöräilyä 1 h	LEPO

Viikko 25

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
Lajia	Aerobinen treeni kts. vko 24	Beach Volley + juoksu-verryttely 10 min + hyvä venyttely	LEPO	Nopeus-/nopeusvoima-treeni. Juoksu-kävelyä ennen ja jälkeen harjoituksen 10 min	Juoksuhyppy-harjoitus	LEPO

Viikko:26

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
Kuntosali	Aerobinen treeni kts. edellisten viikkojen tiistain treeni	LEPO	Nopeus-nopeusvoima-treeni + fyssarin ohjeliikkeitä	Juoksuhyppy-harjoitus	Kotona pallottelua tai Beach volleyta + keskivartalo-jumppa 2 kierrosta	LEPO

Huomiot harjoittelussa:

Nyt pitää jaksaa tehdä aerobista harjoittelua, lämpimilläkin keleillä. Seuraa sykkeitä, mielellään 150 ja alle, välillä juoksua, välillä kävelyä. Hoida lihahuolto kunnolla. Kotona pallottelua voi ja kannattaa tehdä luonnollisesti useampinakin päivinä. Ne, jotka ovat saaneet fyssarilta ohjeliikkeitä, olen merkannut torstaille niiden tekemistä. Pienempinä pätkinä niitä voi tehdä useampinakin päivinä. Ei kuitenkaan kuntosalipäivänä. Tuo nopeus-/nopeusvoimatreeni kannattaa räätälöidä omien välineiden mukaan, mutta on oleellinen osa viikon rytmitystä koko kesän ajan.

Viikko 27

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
kuntosali	Aerobinen juoksu 30 min + fyssarin ohjeistamia teemoja	Juoksu-hyppyharjoitus	LEPO	Nopeus-nopeusvoima-treeni	Katso viikon 26 lauantain treeni	LEPO

Viikko 28

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
kuntosali	Aerobinen 30-40 min, juoksu-/juoksu-kävely tai pyöräily 1 h tai rullaluistelu 30-40 min	Beach volley + keskivartalo-jumppa	LEPO	Nopeus-nopeusvoima + mahdollisesti 20 min verkkalenkki	Juoksuhyppy-harjoitus	LEPO

Viikko 29

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
kuntosali	Aerobinen 30 min + keskivartalojumppaa tai fyssarin liikkeit	Nopeus-/Nopeusvoimaa + mahdollisesti Beach	LEPO	Juoksuhyppy-harjoitus	Joko kuntosali toiseen kertaan tai aerobinen 45 min	Muut: LEPO

Huomiot harjoittelussa:

Viikosta 29 rautaa lisää puntilla ja hyppyharjoituksissa tehoja lisää kohti maksimeja viikoilla 31 ja 32

Viikko 30

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
TUL:n leiri Kuntosali	TUL:n leiri Muut: Juoksu- Hyppyharjoitus	TUL:n leiri Aerobinen harjoitus juoksu tai pyöräily 30/ 45 min	TUL:n leiri LEPO	TUL:n leiri Nopeus- nopeusvoima + mahdoll. beachia	Leiriläisillä LEPO Aerobinen 30- 35 min + keskivartalo- jumppa	Leiriläisillä kevyt juoksu- verryttely + hyvä lihashuolto Muut: LEPO

Viikko 31

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
kuntosali	Aerobinen harjoitus juoksu/juoksu- kävely 30-40 min tai pyöräily	Nopeus-/ nopeusvoima + beach volleyta	LEPO	Aerobinen J. 20 min + keski- vartalotreeni	LEPO	Juoksuhyppy- harjoitus + fyssarin harjoitteita (joilla niitä on)

Viikko 32

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
LEPO/ hyvä lihashuolto	Aerobinen harjoitus juoksu/juoksu- kävely 30-40 min tai pyöräily	Nopeus- /nopeusvoima +beach volleyta	LEPO	Aerobinen J. 20 min + keski- vartalotreeni	LEPO	Juoksuhyppy- harjoitus + fyssarin harjoitteita (joilla niitä on)

Huomiot harjoittelussa:

Viikko 33

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
Kuntosali	LEPO	Lajitreeneit	Kuntosali	Lajitreeneit	LEPO	Lajitreeneit

Viikko 34

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
Pallottelu + kuntosali	Aerobinen juoksu 25-30 min + keskivartalo-treeni	Lajitreenei	Lepo	lajitreenei	Nopeus-nopeusvoima	lajitreenei

Viikko 35

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>	<i>Lauantai</i>	<i>Sunnuntai</i>
Pallottelut + kuntosali	Juoksu Aerobinen 30 min + keskivartaloa	Lajitreenei	LEPO	Lajitreenei	Nopeus-nopeusvoima	Lajitreenei

Huomiot harjoittelussa:

Viikolla 33 alkaa uusi kausi muissakin harrastuksissa, joten tästä viikosta eteenpäin harjoittelu pitää henkilökohtaisesti sopeuttaa niihin.