

## Sovellutus 1

Ruka	Ohje	Kesto
MAANANTAI	Rh v 120 min sis 4 x 8 min tt nousuun VK (Rukanriutta)	2:00
	Rh p H/PK	1:20
TIISTAI	Vaellus	4:00
KESKIVIIKKO	Rh v sis 4 x Peakin päälle Vuosselista VK-MK	2:00
	Sk H	1:00
TORSTAI	Vaellus	4:00
PERJANTAI	Sr 7 nousua aerk+vk+anaerk+aerk+vk+vk+mk (verr ju tasaisella)	2:00
	Rh p H/PK	1:20
LAUANTAI	Rh v 90 min sis 3 x SL Vuosselista Peakin nousun päälle VK	1:30
	KOTIIN ->	
SUNNUNTAI	Sk H	2:00
YHTEENSÄ		21:10

## Sovellutus 3

Ruka	Ohje	Kesto
MAANANTAI	Rh v 90 min sis 3 x 8 min tt nousuun VK (Rukanriutta)	1:30
	Rh p H/PK	1:20
TIISTAI	Vaellus	3:30
KESKIVIIKKO	Rh v sis 3 x Peakin päälle Vuosselista VK-MK	2:00
	Sk H	1:00
TORSTAI	Vaellus	3:30
PERJANTAI	Sr 6 nousua aerk+vk+anaerk+aerk+vk+mk (verr ju tasaisella)	2:00
	Rh p H/PK	1:20
LAUANTAI	Rh v 75 min sis 4 x SL Vuosselista Peakin nousun juurelle VK	1:15
	KOTIIN ->	
SUNNUNTAI	Sk H	2:00
YHTEENSÄ		19:25

## Sovellutus 2

Ruka	Ohje	Kesto
MAANANTAI	Rh v 90 min sis 3 x 8 min tt nousuun VK (Rukanriutta)	1:30
	Rh p H/PK	1:00
TIISTAI	Vaellus	3:00
	Lepo, kouluhommat	
KESKIVIIKKO	Rh v sis 2 x Peakin päälle Vuosselista VK-MK	1:30
	Sk H	1:00
TORSTAI	Vaellus	3:00
	Lepo, kouluhommat	
PERJANTAI	Sr 4 nousua vk+vk+vk+mk (verr ju tasaisella)	1:45
	Rh p H/PK	1:00
LAUANTAI	Rh v 75 min sis 3 x SL Vuosselista Peakin nousun juurelle VK	1:15
	KOTIIN ->	
SUNNUNTAI	Sk H	1:30
YHTEENSÄ		16:30

## Sovellutus 4

Ruka	Ohje	Kesto
MAANANTAI	Rh v 90 min sis 3 x 8 min tt nousuun VK (Rukanriutta)	1:30
	Rh p H/PK	1:20
TIISTAI	Vaellus	3:00
	Lepo, kouluhommat	
KESKIVIIKKO	Rh v sis 3 x Peakin päälle Vuosselista VK-MK	2:00
	Sk H	1:00
TORSTAI	Vaellus	3:00
	Lepo, kouluhommat	
PERJANTAI	Sr 5 nousua aerk+vk+anaerk+aerk+vk+mk (verr ju tasaisella)	1:45
	Rh p H/PK	1:00
LAUANTAI	Rh v 75 min sis 4 x SL Vuosselista Peakin nousun juurelle VK	1:15
	KOTIIN ->	
SUNNUNTAI	Sk H	1:30
YHTEENSÄ		17:20