

EPAH Rukalla 15.-23.8.2015

Lauantai

ap Matkustus
ip Juoksu/kävely PK 0:45-1:20

Sunnuntai

ap Rullahiihto vapaa PK 1:15-2:30, nopeusvedot 5-8x15"
ip Juoksu / juoksukoordinaatiot verryttely + nopeusvoima 1:00

Maanantai

ap Sauvarinne VK 4-8 x Vuosselista ylös 1:30-2:30
ip Rullahiihto p sis TT 4x5' TAI Rullahiihto TT 1:00-1:30 (lähtökohtaisesti p TT-osioin junioreille)

Tiistai

ap Vaellus 3:00-4:00, nopeusvedot 10" 30' välein
ip Keskivartalokuntopiiri 0:30

Keskiviikko

ap Lepo TAI Sauvajuoksu/-kävely kevyt 0:45
ip Kouluhommat

Torstai

ap Juoksu / juoksukoordinaatiot verryttely + nopeusvoima 1:00
ip Rullahiihto v 2-4 Vuosseli-Peak nousut VK 1:45-2:45

Perjantai

ap Rullahiihto vapaa PK 1:15-2:30, nopeusvedot 5-8x15"
ip Sauvajuoksu/-kävely kevyt 1:00-1:30

Lauantai

ap Rullahiihto TT 1:00-2:00 + Vaellus 2:00
ip Keskivartalokuntopiiri + hermottavat loikat 0:40

Sunnuntai

ap Sauvarinne VK 4-8 x Vuosselista ylös 1:30-2:30
ip Matkustus

Pisimmän mukaan harjoittelua 28:50 h, lyhyimmän 19:00 h. Tunnista kykysi sietää harjoittelua!

Huomioitavaa: Vauhtien vaihtelu tärkeää - älä tee PK- tai huoltavia harjoituksia liian kovaa.
Tehoharjoituksiin urheilujuomaa, muihin vettä -> haluttu harjoitusvaikutus.
Happokontrolli -> >4 mmol/l laktaatti VK-harjoituksessa lopettaa harjoituksen (ekat vedot mieluummin "safe").
Palkkari tehoissa juomisvalmiina viimeisen vedon päätyttyä ennen loppuverkkaa.
Ti, ke ja la iltapäivinä/iltoina aikaa kouluhommille (valmentajallakin!).