

Vko 20

PK / Yleisvoima / määrällinen nopeusvoima 60 %

Ma	Lepo
Ti	J 30' PK, sis. vuoroloikka + luisteluloikka 3x30 60% teholla, pal. 2' + kestovoima kp 60'
Ke	RHP 90' PK, sis. TT 3x10' aerk, pal. 5'
To	J 30' PK, sis. 3x1' MK, pal. 2' + lihashuolto 60'
Pe	SR 90' PK
La	ap. J 60' PK, sis. 10x40", pal. 20", vedot reipasta vauhti ip. Yleis/kestovoima
Su	Py 2-3h PK

Vko 21

PK/määrä

Ma	Lepo
Ti	J 30' PK, sis. vuoroloikka + luisteluloikka 3x30 60% teholla, pal. 2' + kestovoima kp 60'
Ke	RHP 90' PK, sis. TT 2x15' aerk, pal. 5'
To	J 30' PK, sis. 3x2' MK, pal. 2' + lihashuolto 60'
Pe	RHP 90' PK
La	SR 90' PK, sis. 30' VK ip. RHV 60' PK
Su	JK / Py 2-3h PK

Vko 22

Kevyt

Ma	Lepo
Ti	J 30' PK, sis. vuoroloikka 3x30 60% teholla, pal. 2' + kestovoima kp 60'
Ke	LEPO
To	J 30' PK, sis. 3x3' MK, pal. 2' + lihashuolto 60'
Pe	LEPO
La	SR 90' PK, sis. 30' aerik
Su	RHP TT 90' PK