

## Vko 19

4.5-10.5

Ma	Lepo
Ti	Ohjattu lihaskunto etänä 1h tai Juoksijan keskivartalotreeni (kts. materiaalipankki)
Ke	Pyörä 75min sis. 6x (4min cad. 50-55 85-88% FTP+ 1min cad. yli 90) pal. 3min
To	Juoksu 30min PK+ live lihaskunto 1h
Pe	Lepo
La	Pyörä 3h PK
Su	Juoksu 75min PK sis. 20min AERK.

## Vko 20

11.5-17.5

Ma	Lepo
Ti	Pyörä 30min PK korkealla cadensillä yli 90 + ohjattu lihaskunto etänä 1h tai Juoksijan keskivartalotreeni (kts. materiaalipankki)
Ke	Juoksu 1h PK sis. 2x7x200m rento reipas pal. 1min/5min
To	Pyörä 30min PK + ohjattu lihaskunto etänä 1h
Pe	Pyörä 90min sis. 2x7x1min 105-110% FTP pal. 1min/5min
La	Juoksu 1h45min PK
Su	Pyörä 3h PK

## Vko 21

18.5-24.5

Ma	Lepo
Ti	Lihaskunto etänä 1h
Ke	Juoksu 20min+ 6x30s rento kiihdytys pal.1min+ 10min AERK+ 10min PK
To	Pyörä 30min PK cad yli 90+ ohjattu lihaskunto etänä
Pe	Lepo
La	Juoksu 75min sis. 5x5min VK→ ANAK pal. 3min
Su	Pyörä 2,5-3h PK

## Vko 22

25.5.31.5

Ma	Lepo
Ti	Juoksu 50-60min PK
Ke	Pyörä 75-90min PK sis. 10x 15s MAX cadenssi pal. 3min
To	Juoksu 20-30min PK+ Juoksijan keskivartalo (kts. materiaalipankki)
Pe	Lepo
La	Duathlon: Juoksu 4km PK+ Pyörä 1h sis. 20min AERK+ juoksu 4km (3km VK+ 1km PK)
Su	Pyörä 2-3h