Viisi viikkoa vapaan tyylin massahiihtoon

Valmistavan ohjelman kokeneelle kuntoilijalle on laatinut valmentaja Simo-Viljami Ojanen.

Tavoitteeseen on viisi viikkoa ja nämä viimeiset viikot kannattaa harjoitella mahdollisimman järkevästi. Muista malttaa kevyissä harjoituksissa ja laittaa itseäsi likoon kovemmissa sekä haastavammissa harjoituksissa. On tärkeää minimoida riskit, joten pidä huolta terveydestäsi ja älä harjoittele kipeänä. Hiihdollisissa harjoitteissa olisi tärkeää keskittyä tekniikkaan ja ohjelmissa onkin harjoitteissa paljon sisältöä, joilla tarkoitus saada kehitettyä lajinomaista lihaskestävyyttä, mutta myös tekniikkaa. Viimeiseltä sivulta löydät lyhenteiden ja termien selitykset.

5 viikkoa tavoitteeseen

Ma	Lepo
Ti	HV 60’ PK, sis. 5x10” SH + 5x10” TT, pal. 2’/5’ + keskivartalo kp 30’
Ke	HV 75’ PK, sis. 10’ VK1 + 5’ VK2
To	JK 90’ PK1 kevyt huoltava kävely + huolellinen lihashuolto
Pe	Lepo
La	HV 90’ PK, sis. 2x3’ SH rennosti hyvällä tekniikkalla, pal. 2’ + 3x5’ VK rennosti kovaa hiihto vaihtelevaan maastoon, pal. 2’
Su	HP 3h PK, ota lenkin aikana 5x10” spurtti rennosti kovaa

4 viikkoa tavoitteeseen

Ma	Lepo + lihashuolto 30’
Ti	HV 60’ PK, sis. aerk. SH 3x5’ + 5x10” spurtti ylämäkeen kuokalla rennosti kovaa, pal. 2’
Ke	HP 90’ PK, sis. 3x10’ VK, pal. 5’ keskity ennen kaikkea tekniikkaan.
To	HP 2h PK1, erittäin rauhallinen lenkki. Muista keskittyä kuitenkin tekniikkaan.
Pe	Lepo
La	HV 2h PK, sis. 60’ VK nousevalla teholla
Su	HP 3h PK1-PK2 nousevalla teholla, ota lenkin aikana 3x10” veto melkein täysillä

3 viikkoa tavoitteeseen

Ma	Lepo + lihashuolto 30’
Ti	HP 60’ PK, sis. 5x10” smirnoff + 5x10” TT, pal. 2’/5’
Ke	HV 90’ PK,sis. 10’ VK + 5x3’ MK vedot, pal. 2’ Tee vedot vähän anaerobisen kynnyksen yläpuolella eli kovempaa selvästi mitä pitkän matkan kisavauhti. Vedoissa saa hengästyä reilusti, mutta kaikkien vetojen tulisi olla nousujohteisia ja viimeisessä vedossa kaikkein kovin vauhti.
To	HP 90’ PK, sis. aerk/VK1 tekniikkavedot 3x5’ SH + 3x5’ TT vuoronperään.
Pe	Lepo
La	HV/P 60’ PK, sis. 3x30” kisavauhtiset vedot erilaisiin maaston kohtiin.
Su	ap. Harjoituskisa V 30km, tee ennen veto hyvä alkuverryttely 30’ PK-sykkeillä, jonka aikana 3x30” rennon kovaa vetoa, jolla avaat paikkoja.

2 viikkoa tavoitteeseen

Ma	LEPO + lihashuolto 30’
Ti	HP 60’ PK, sis. nopeusvoima 5x10” vuorohiihto + 5x10” tasatyöntö, pal. 2’/5’
Ke	HV 90’ PK, sis. 30’ VK nousevalla teholla (noin kisavauhdilla), ota vedon aikana 3x30” ylivauhtiset MK-vedot. Muista palauttaa vedon jälkeen vauhti takaisin VK-alueelle.
To	LEPO/aktiivinen palautus kuten vesijuoksu 30’
Pe	LEPO
La	keskivartalo kp 30’
Su	HV 60’ PK, sis. 20’ VK rennosti kovaa kisavauhdilla

Kisaviikko

Ma	LEPO, hieronta / lihashuolto
Ti	LEPO
Ke	HV 90’ PK, sis. 30’ VK rennosti kovaa
To	LEPO
Pe	HV 30-45’ PK, sis. 5’ VK + 3x30” ylivauhtinen veto
La	Kisapäivä
Su	LEPO / aktiivinen palauttelu

Ylivauhtinen

Tässä tapauksessa tarkoittaa kovempaa mitä arvioitu kisavauhti on.

LYHENTEET

'	minutti	LI	Luonnollinen intervalli	SJK	Sauvajuoksukävely
"	sekunti	MK	Maksimi	SL	Sauvoittaluistelu
Aerk.	Aerobinen kynnys	NV	Nopeusvoima	TT	Tasatyöntö
Anak.	Anaerobinen kynnys	P	pertsa	TV	Tasavauhtinen.
H	hiihto	pal.	palautus	V	vapaa
J	juoksu	PK	peruskestävyys	VK	Vauhtikestävyys
JK	Juoksukävely	PV	Pikavoima	RH	Rullahiihto
KP	Kuntopiiri	SH	Sauvoittahiihto	KV	Kestovoima
LH	Lihashuolto	SK	Sauvakävely		