

JUA / SCHILDTIN URHEILULUKIO / MAASTOHIIHTO

HARJOITUSSUUNNITELMA KEVÄT 2021

ma 15.3	HV / pk, loppuun 5 x 30'' rennon kovaa / 3'	Laajis
ti 16.3	HP / pk, sis. 5 x 5' TT aerk	Laajis
ke 17.3	HV / vk-anak 30-40min nousevalla teholla	Laajis
to 18.3	HV / sis. 2 x 5 x 40'' / 3' / 10'	Laajis
ma 22.3	HV / pk, loppuun terävät vassut 5 x 20''	Laajis
ti 23.3	HP / sis. 3 x 10' TT aerk, 20'' kiri loppuun	Laajis
ke 24.3	HP / 4*10min vk	Laajis
to 25.3	HV / ski-cross / sprintti- kisa	Laajis
ma 29.3	oma treeni	
ti 30.3	koepäivä	
ke 31.3	HV / 2-3*15min vk	Laajis
to 1.4	oma treeni	
ma 5.4	pääsiäinen	
ti 6.4	HV / pk, loppuun 5 x 20'' kiihdytys	Laajis
ke 7.4	HV / 5min vk + 5*ässämäki mk	Laajis
to 8.4	koepäivä	
ma 12.4	HV / pk, sis. 2 x 3x 40'' / 3' / 5'	Laajis
ti 13.4	HV / pk, retkeilyä	Laajis
ke 14.4	HV / 5min vk + 5*2min rento vauhtileikittely	Laajis
to 15.4	Valmistautumista Vuokatin SM-hiihtoihin	

valmentajat Pertti 040 5141865

Olli

Antti