

**Akatemia / Livi-treenit / Maastohiihto / kevät 2021**

**Jakso 13.1 – 14.3.2021**

<b>Pvm</b>	<b>Harjoitus</b>	<b>Paikka</b>
la 9.1	Harjoituskisa, V	Laajavuori
ma 11.1	HV / pk, sis. 5 x 20'' nopeus	Laajis
ti 12.1	HP / pk, sis. 5 x 20'' nopeus	Laajis
ke 13.1	HV / vk 2*10min + määräintervalli 5*30sek	Laajis
to 14.1	valmistautuminen SM-kisoihin	
ma 18.1	oma treeni	
ti 19.1	HP / pk, sis. 6 x 3'TT	Laajis
ke 20.1	HP / vk-anak 5*5min mäkeen	Laajis
to 21.1	HV / pk, sis. 5 x 20'' nopeus + J 15'	Laajis
ma 25.1	JK / huoltava Pk + koordinaatio	Laajis
ti 26.1	HV / pk, sis. SL 8 x 1'	Laajis
ke 27.1	HP / nopeus SM-sprinttiradalla 2*5*10sek	Laajis
to 28.1	HP / 6 x 4' vk-mk parisprinttiharj.	Laajis
ma 1.2	HV / pk, sis. 5 x 20'' nopeus + J 15'	
ti 2.2	koepäivä	
ke 3.2	HV / vk-anak 5*5min 40/20 mäkeen	Laajis
to 4.2	HV / pk, laskuharjoituksia	Laajis
ma 8.2	koepäivä	
ti 9.2	koepäivä	
ke 10.2	HP / vk-anak 2*SM 5km, otsalamput mukaan!	Laajis
to 11.2	oma treeni	
ma 15.2	HP / pk, huoltava, sis. 5 x 20'' nopeus	Laajis
ti 16.2	J + koord.	Laajis
ke 17.2	HP / vk 2*10min, + määräintervalli 5*30sek	Laajis
to 18.2	valmistautuminen kotiSM-kisoihin	
la 20.-su 21.2	SM-hiihdot Jyväskylä	
ma 22.2	HV / pk, huoltava pk	Laajis
ti 23.2	HP / J / pk + koord.	Laajis
ke 24.2	HV / vk-anak 5*5min 40/20 mäkeen	Laajis
to 25.2	oma treeni	
<b>ma 1. – pe 5.3 Hiihtoloma</b>		
ma 8.3	HP + JK / pk, sis. 5 x 20'' nopeus	Laajis
ti 9.3	HV / J / pk + koord.	Laajis
ke 10.3	HV / vk 2*10min + määräintervalli 5*30sek	Laajis
to 11.3	valmistautuminen Keuruun SM-kisoihin	
la 13.-su 14.3	Keuruun SM-hiihdot	

**Tekniikkakuvauksia tehdään säännöllisesti**

**Valmentajat: Pertti (p. 040-5141865)**

**Olli**

**Antti**

