

# *Esimerkkiharjoitukset*

## *Master-luistelijat ja kuntoilijat*

VKO 10 Teema: Maksimikestävyysharjoittelu

<b>TAVOITE</b>	PK- ja VK-alueiden kehittäminen	MK-alueen kehittäminen
<b>HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5</b>	2-3	3-4
<b>HARJOITUS</b>	<p><u>Kevyt intervalli</u> <b>1h luistelua maantiellä.</b> Jatkuva: 3-4-5min/2min aktiivinen palautus</p> <p>3min luistelua - 2min aktiivinen palautus</p> <p>4min - 2min aktiivinen palautus</p> <p>5min - 2min aktiivinen palautus</p> <p>Aktiivinen palautus: Helppoa luistelua ja erilaisia tekniikkaharjoituksia.</p>	<p><u>Maksimikestävyys</u></p> <p>Kevyttä luistelua lämmittelyksi.</p> <p>3-4x4min 5min palautus</p> <p>Sykkeet noin 10-15 lyöntiä maksimista. Lopussa mahdollisesti lähellä omaa maksimia. Tavoitteena pitää tehot yhtä kovina ensimmäisessä ja viimeisessä vedossa.</p> <p>Kevyttä luistelua loppuun.</p>
<b>HARJOITUSPAIKKA</b>	Maantie tai pyörätie	Rata tai pyörätie