Esimerkkiharjoitukset
Master-luistelijat, juniorit ja kuntoilijat

VKO 14 Teema: VK-harjoittelu

TAVOITE	Hapenottokyvyn kehittäminen.	Hapenottokyvyn kehittäminen.
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-4	3-4
HARJOITUS	Pyöräintervalli **20min alkulämmittely** 4x5min Palautus 2-3min 65-85% maksimisykkeestä 20min jäähdyttely Viikon muut harjoitukset: PK-lenkkiä Kuntosali tai kuntopiiriharjoittelua	Luisteluintervalli Kevyttä luistelua lämmittelyksi. **5**x5min Palautus 2-3min 65-85% maksimisykkeestä Kevyttä luistelua loppuun. Viikon muut harjoitukset: PK-lenkkiä Kuntosali tai kuntopiiriharjoittelua
HARJOITUSPAIKKA	Maantie tai pyörätie	Rata tai pyörätie.

Esimerkki viikko-ohjelma, jossa pääpaino on peruskestävyys- ja vauhtikestävyysharjoittelussa. Tavoitteena on hapenottokyvyn kehittäminen.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
PK-lenkki	VK-Pyöräintervalli	Kuntopiiri	PK-Lenkki	VK-Luistelu-intervalli	LEPO	Pitkä PK-lenkki
Juoksu			Juoksu			Juoksu
Rullaluistelu			Rullaluistelu			Rullaluistelu
Pyöräily			Pyöräily			Pyöräily