

# *Esimerkkiharjoitukset*

## *Master-luistelijat, juniorit ja kuntoilijat*

VKO 15 Teema: VK-harjoittelu

<b>TAVOITE</b>	Hapenottokyvyn kehittäminen.	Hapenottokyvyn kehittäminen.
<b>HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5</b>	2-4	3-4
<b>HARJOITUS</b>	<p><u>Slideboardharjoitus</u></p> <p><b>20min alkulämmittely pyörällä tai juosten</b></p> <p>6x2min Palautus 1min 65-85% maksimisykkeestä</p> <p>*Hyvällä tekniikalla. Tunnustele happeja. Tavoitteena, että hapot eivät nouse liian korkealle.</p> <p>20min jäähdyttely</p> <p>Viikon muut harjoitukset:</p> <p>PK-lenkkiä Kuntosali tai kuntopiiriharjoittelua</p>	<p><u>Luisteluintervalli</u></p> <p>Kevyttä luistelua lämmittelyksi.</p> <p>6x5min Palautus 2-3min 65-85% maksimisykkeestä</p> <p>Kevyttä luistelua loppuun.</p> <p>Viikon muut harjoitukset:</p> <p>PK-lenkkiä Kuntosali tai kuntopiiriharjoittelua</p>
<b>HARJOITUSPAIKKA</b>	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	Slideboard	Kuntopiiri	PK-lenkki	VK-Luistelu-intervalli	LEPO	Pitkä PK-lenkki
Juoksu			Juoksu			Juoksu
Rullaluistelu			Rullaluistelu			Rullaluistelu
Pyöräily			Pyöräily			Pyöräily