Esimerkkiharjoitukset
Master-luistelijat, juniorit ja kuntoilijat

VKO 16 Teema: VK-harjoittelu ja MK-harjoittelu

TAVOITE	Hapenottokyvyn kehittäminen.	Hapenottokyvyn kehittäminen.
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-4	3-4
HARJOITUS	<u>Luisteluintervalli</u> Kevyttä luistelua lämmittelyksi. **2x10**x800m Palautus 400m Teho 65-85% maksimisykkeestä. Kevyttä luistelua loppuun. Viikon muut harjoitukset: PK-lenkkiä Kuntosali tai kuntopiiriharjoittelua	<u>Ylämäkijuoksuvedot</u> Hölkkää lämmittelyksi. Etsi mäki tai portaat, jotka kestävät n.1-2min. **5-10 kertaa mäki ylös.** Palautus takaisin mäen alle. Teho 65-85% maksimisykkeestä. Kevyttä hölkkää loppuun. Viikon muut harjoitukset: PK-lenkkiä Kuntosali tai kuntopiiriharjoittelua
HARJOITUSPAIKKA	Maantie tai pyörätie	Rata tai pyörätie.

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

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Ylämäki-vedot	Slideboard	Kuntopiiri	PK-lenkki	VK-Luisteluintervalli	LEPO	Pitkä PK-lenkki
			Juoksu			Juoksu
			Rulla-luistelu			Rulla-luistelu
			Pyöräily			Pyöräily