HARJOITTELU ENNEN KAUTTA:

VIIKKO ALPEILLA

VALMISTAUDU HIIHTOKAUTEEN VAPAALASKETTELIJA HEDVIG WESSELIN KANSSA.

Tämä on keskitason 8 viikon harjoitteluohjelma, jossa keskitytään voimaan ja kestävyyteen. Täydellinen valmistautumiseen viikkoon Alpeilla. Tämä ohjelma vaatii jonkin verran kuntosalikokemusta painoilla, joten varmista aina hyvä tekniikka. Palkkiosi on suuri virtaus lihaksissasi hiihtäessä.

PeakPerformance

KATSO KAIKKI HARJOITUKSET TÄÄLTÄ

PÄIVÄ 1: ALAVARTALON VOIMAKKUUS

HARJOITUS	KOMMENTIT	MERKITSE LAITEPAINO ALLE SEURATAKSESI VIIKOITTAISTA EDISTYSTÄSI!							
		PAINO VIIKKO 1	PAINO VIIKKO 2	PAINO VIIKKO 3	PAINO VIIKKO 4	PAINO VIIKKO 5	PAINO VIIKKO 6	PAINO VIIKKO 7	PAINO VIIKKO 8
LÄMMITTELY: 5-10 min rauhallinen juoksu/ pyöräily/juoksu + 10 min venytys	Keskity lonkkien, kinnerjänteiden, reisien ja pakaroiden venytykseen.								
3 SARJAA X 10 TOISTOA: Takakyykyt levytangolla	Aloita lämmittelemällä vain tangolla ja tee 3 sarjaa painoilla. Nosta painoa 5-10 kg jokaisessa sarjassa kunnes on vaikeaa tehdä enemmän kuin 10 toistoa. Lepää 2 min sarjojen välillä.								
3 SARJAA X 8-10 TOISTOA/JALKA: Bulgarialaiset kyykyt	Käsipainot/kahvakuulat molemmissa käsissä. Pidä yläruumis suorana ja katso suoraan eteen/ylös. Lepää 90 min sarjojen välillä.								
3 SARJAA X 10 TOISTOA: Maastavedot käsipainoilla	Tangolla tai kahvakuulilla. Yritä mennä hitaasti alas ja nopeasti ylös. On tärkeää pitää selkä suorana koko harjoituksen ajan.								

PÄIVÄ 2: KESTÄVYYS

HARJOITUS	KOMMENTIT	VIIKKO-OHJELMA							
		VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4	VIIKKO 5	VIIKKO 6	VIIKKO 7	VIIKKO 8
LÄMMITTELY: 5-10 min rauhallinen juoksu/ pyöräily/juoksu + 10 min venytys	Keskity lonkkien, kinnerjänteiden, reisien ja pakaroiden venytykseen.								
JUOKSE/PYÖRÄILE/SOUDA/ HIIHDÄ	Jokaisen viikon tulee olla erilainen kuin muut. Tee kolmen ohjelman sekoitus niin saat mahdollisimman paljon vaihtelua.	75 min @ 75 % voima.	6 sarjaa x 4 min, 2 min lepo sarjojen välillä.	5,4,3,2,1,2,3, 4,5 minuuttia. Lepää puolet välissä olevasta intervalliajasta.	60 min @ 80 % voima.	15 sarjaa x 30 s melkein maksimivoimalla, 2 min lepoa sarjojen välillä.	5 x 5 min @ 80-90 % voima, 1 min lepoa sarjojen välillä.	90 min @ 75 % voima	8 sarjaa x 4 min, 1 min lepo sarjojen välillä.

PÄIVÄ 3: KOKO KEHON VOIMAKKUUS

HARJOITUS	KOMMENTIT	TÄYTÄ PAINO ALLE SEURATAKSESI VIIKOITTAISIA TULOKSIASI!							
		PAINO VIIKKO 1	PAINO VIIKKO 2	PAINO VIIKKO 3	PAINO VIIKKO 4	PAINO VIIKKO 5	PAINO VIIKKO 6	PAINO VIIKKO 7	PAINO VIIKKO 8
LÄMMITTELY: 5-10 min rauhallinen pyöräily/ soutu/juoksu + 10 min venytys	Keskity lonkkien, kinnerjänteiden, reisien ja pakaroiden venytykseen.								
4 SARJAA X 10 TOISTOA: Etukyykyt	Aloita lämmittelemällä vain tangolla ja tee 3 sarjaa painoilla. Nosta painoa 5-10 kg jokaisessa sarjassa kunnes on vaikeaa tehdä enemmän kuin 10 toistoa. Lepää 2 min sarjojen välillä.								
3 SARJAA X 10 TOISTOA: Penkkipunnerrus	Aloita lämmittelemällä vain tangolla ja tee 3 sarjaa painoilla. Nosta painoa 5-10 kg jokaisessa sarjassa kunnes on vaikeaa tehdä enemmän kuin 10 toistoa. Lepää 2 min sarjojen välillä.								
3 SARJAA 30 s vatsarutistuksia 60 s lankkuliike 30/30 s sivulankku jalan nostoilla 30 s linkkuveitsiliikkeitä varpaisiin koskien Lepää tarvittaessa sarjojen välillä	Yritä olla lepäämättä harjoitusten välillä kunnes koko kierros on tehty.								