

HARJOITTELU ENNEN KAUTTA:

# HIIHTOVIIKONLOPPU

VALMISTAUDU HIIHTOVIIKONLOPPUUN  
VAPAALASKETTELIIJA HENRIK  
WINDSTEDTIN KANSSA

Tämä on aloitustason 4 viikon ohjelma, jonka kehonpainoharjoitukset on helppo hallita. Tämä alavartaloon ja vahvan keskivartalon rakentamiseen keskittyvä ohjelma on ihanteellinen ihmisille, jotka hiihtävät kerran tai kahdesti vuodessa.

PeakPerformance®



## VIIKKO 1

### HARJOITUS 1

1a: 10 sarjaa juoksua 2 min tai 400 m välein, 1 min kävelyä sarjojen välillä.

1b: 3 sarjaa:

Seinäkyky 45 sekuntia  
ilmakyykyjä 30 s  
seinäkyky 45 s  
ilmakyykyjä 30 s  
lepo 90 s

### HARJOITUS 2

2a: Lämmittely: 5 min rauhallinen pyöräily//hiihto/  
soutu/juoksu + 5 min venytys

2b: Tee mahdollisimman monta kierrosta 30 min  
aikana:

400 m soutua  
10 punnerrusta  
15 kyykyhyppyä  
20 vuorikiipeilijää

2c: 3 sarjaa:

15 istumaannousua  
12/12 sivulankku jalan nostoilla 30 s lankku  
lepää tarvittaessa

2d: D: 5-10 min valitsemaasi liikkuvuusharjoittelua.

## VIIKKO 2

### HARJOITUS 1

1a: Lämmittely: Juoksu 5 min + 5 min venytys

1b: 8 sarjaa: juoksu 2,30 min tai 600 m, kävely 2  
min

1c: 3 sarjaa: Seinäkyky 60 sekuntia  
ilmakyykyjä 45 s  
seinäkyky 60 s  
lepo 90 s

### HARJOITUS 2

2a: Lämmittely: 5 min rauhallinen pyöräily//hiihto/  
soutu/juoksu + 5 min venytys

2b: Tee mahdollisimman monta kierrosta 30 min  
aikana:

400 m pyöräilyä tai hiihtoa  
10 punnerrusta  
15 kyykyhyppyä  
20 vuorikiipeilijää

2c: 3 sarjaa:

15 istumaannousua  
20/20 s sivulankku jalan nostoilla  
30 s lankku  
Lepää tarvittaessa

2d: D: 5-10 min valitsemaasi liikkuvuusharjoituksia.

### KOMMENTIT

1a: 3 ensimmäistä sarjaa on lämmittelyä, lepää siksi 5 min sarjan 3 ja 4 välillä ja käytä aika venytykseen. Yritä sitten tehdä sarjat 4-10 samalla nopeudella.

1b: Reidet on pidettävä lattian suuntaisesti seinäkykyyn aikana. Ilmakyykyt tulee tehdä niin, että takamus painuu liikkeen alaosaan polvia alemmas.

### KOMMENTIT

2a: Keskity sisäreisien, lonkkien, pakaroiden ja nilkkojen venytykseen.

2b: Tee punnerrukset joko polvilla tai varpailla ja anna rintasi koskettaa lattiaan Anna takamuksen painua polvia alemmas, kun teet kyykyhyppyä pitäen samalla rintakehäsi suorana. Polvien tulee koskettaa kyynärpäitä vuorikiipeilijän aikana.

2c: Yritä tehdä koko sarja lepäämättä harjoitusten välillä, lepää sen sijaan kierrosten välillä.

### KOMMENTIT

1a: Keskity pohkeiden, kinnerjanteiden, lonkkien ja reisien venytykseen.

1b: Yritä juosta sama matka joka sarjassa ja pidä voima noin 80–90 % maksimikapasiteetistasi.

1c: Reidet on pidettävä lattian suuntaisesti seinäkykyyn aikana. Ilmakyykyt tulee tehdä niin, että takamus painuu liikkeen alaosaan polvia alemmas.

### KOMMENTIT

2a: Keskity sisäreisien, lonkkien, pakaroiden ja nilkkojen venytykseen.

2b: Tee punnerrukset joko polvilla tai varpailla ja anna rintasi koskettaa lattiaan Anna takamuksen painua polvia alemmas, kun teet kyykyhyppyä pitäen samalla rintakehäsi suorana. Polvien tulee koskettaa kyynärpäitä vuorikiipeilijän aikana.

2c: Yritä tehdä koko sarja lepäämättä harjoitusten välillä, lepää sen sijaan kierrosten välillä.

KATSO KAIKKI HARJOITUKSET TÄÄLTÄ



## VIIKKO 3

### HARJOITUS 1

1a: Lämmittely: Juoksu 5 min + 5 min venytys

1b: 6 sarjaa: juoksu 4 min/800 m, kävely 2 min

1c: 3 sarjaa:

Seinäkyky 60 sekuntia  
ilmakyykyjä 60 s  
seinäkyky 60 s  
lepo 2 min

### HARJOITUS 2

2a: Lämmittely: 5 min pyöräily//hiihto/soutu/juoksu + 5-10 min venytys

2b: Tee mahdollisimman monta kierrosta 30 min aikana:

400 m soutua  
10 punnerrusta  
15 kyykyhyppyä  
20 vuorikiipeilijää

2c: 3 sarjaa:

15 istumaannousua  
12/12 sivulankku jalan nostoilla  
30 s lankku  
lepää tarvittaessa

2d: D: 5-10 min valitsemaasi liikkuvuusharjoittelua.

## VIIKKO 4

### HARJOITUS 1

1a: Lämmittely: Juoksu 5 min + 5 min venytys

1b: 3 sarjaa: juoksu 8 min tai 1,5 km, kävely 2 min.

1c: 3 sarjaa:

Seinäkyky 60 sekuntia  
ilmakyykyjä 60 s  
seinäkyky 60 s  
lepo 2 min

### HARJOITUS 2

2a: Lämmittely 5 min pyöräily//hiihto/soutu/juoksu + 5 min venytys

2b: Tee mahdollisimman monta kierrosta 30 min aikana:

400 m pyöräilyä tai hiihtoa 10 punnerrusta  
15 kyykyhyppyä  
20 vuorikiipeilijää

2c: 3 sarjaa:

15 istumaannousua  
20/20 s sivulankku jalan nostoilla  
30 s lankku  
Lepää tarvittaessa

### KOMMENTIT

1a: Keskity pohkeiden, kinnerjänteiden, lonkkien ja reisien venytykseen.

1b: Yritä juosta sama matka joka sarjassa ja pidä voima noin 80–90 % maksimikapasiteetistasi.

1c: Reidet on pidettävä lattian suuntaisesti seinäkyykyyn aikana. Ilmakyykyt tulee tehdä niin, että takamus painuu liikkeen alaosaan polvia alemmas.

### KOMMENTIT

2a: Keskity sisäreisien, lonkkien, pakaroiden ja nilkkojen venytykseen.

2b: Tee punnerrukset joko polvilla tai varpailla ja anna rintasi koskettaa lattiaan Anna takamuksen painua polvia alemmas, kun teet kyykyhyppyä pitäen samalla rintakehäsi suorana. Polvien tulee koskettaa kyynärpäitä vuorikiipeilijän aikana.

2c: Yritä tehdä koko sarja lepäämättä harjoitusten välillä, lepää sen sijaan kierrosten välillä.

### KOMMENTIT

1a: Keskity pohkeiden, kinnerjänteiden, lonkkien ja reisien venytykseen.

1b: Yritä juosta sama matka joka sarjassa ja pidä voima noin 80–90 % maksimikapasiteetistasi.

1c: Reidet on pidettävä lattian suuntaisesti seinäkyykyyn aikana. Ilmakyykyt tulee tehdä niin, että takamus painuu liikkeen alaosaan polvia alemmas.

### KOMMENTIT

2a: Keskity sisäreisien, lonkkien, pakaroiden ja nilkkojen venytykseen.

2b: Tee punnerrukset joko polvilla tai varpailla ja anna rintasi koskettaa lattiaan Anna takamuksen painua polvia alemmas, kun teet kyykyhyppyä pitäen samalla rintakehäsi suorana. Polvien tulee koskettaa kyynärpäitä vuorikiipeilijän aikana.

2c: Yritä tehdä koko sarja lepäämättä harjoitusten välillä, lepää sen sijaan kierrosten välillä.