

# KOKO KAUSI

VALMISTAUDU HIIHTOKAUTEEN  
VAPAALASKETTELIIJA KRISTOFER  
TURDELL KANSSA

Tämä on edistynein harjoitteluohjelmamme ja on tarkoitettu ihmisille, jotka rakastavat viettää koko talven hiihtäen. Yhdistämällä raskas intervalliharjoittelu, toiminnallinen voima ja paljon liikkuvuusharjoittelua ei saa sinua vain hyvään kuntoon, vaan auttaa myös ehkäisemään vammoja.



PeakPerformance®

## VIIKKO 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15

### HARJOITUS 1

- A: Lämmittely: Juokse/hiihdä/  
pyöräile/souda 5 min + 5-10 min  
dynaamista venytystä.
- B: Maastavedot  
3 sarjaa x 20 toistoa  
Valitse keskiraskas paino, jotta  
voit tehdä täydet 20 toistoa.  
Lepää tarvittaessa.
- C: 3 kierrosta:  
Seinäkyökky 60 sekuntia  
Kahvakuulajalkakyykkyjä 60  
sekuntia  
Seinäkyökky 60 sekuntia  
Lepää 2 minuuttia kierrosten  
välissä

### HARJOITUS 2

- A: Lämmittely: Juokse/hiihdä/  
pyöräile/souda 5 min + 5-10 min  
dynaamista venytystä.
- B: Tee 10 kierrosta mahdollisimman  
nopeasti kunnolla.  
10 hyppyä laatikolle  
(valitse haastava korkeus) 10  
punnerrusta  
5 jalkojen nostoa suorina tangolle
- C: 15 minuuttia erilaisia  
liikkuvuusharjoituksia

### HARJOITUS 3

- A: 90-120 min ajoa pyörällä/  
kuntopyörällä
- B: 30 minuuttia liikkuvuutta ja  
venytystä, kierrä seuraavien läpi:  
10 joogapunnerrusta.  
1 min pakaran venytys  
kummallakin puolella.  
10 skorpionia kummallakin  
puolella.  
1 min lonkkavenytys kummallakin  
puolella.  
10 valakyykkyä  
kuormittamattomalla levytangolla.  
2 min sammakkovenytys

### HARJOITUS 4

- A: Tämä on aktiivinen lepopäivä!  
Voit vapaasti mennä pois  
kuntosalilta ja nauttia  
kaikenlaisesta kevyestä  
toiminnasta tai tehdä seuraavaa:  
Lämmittely: Juokse/hiihdä/  
pyöräile/souda 20 min. Jatka 10  
min venytyksellä.

### HARJOITUS 5

- A: Lämmittely: 10 min juoksu
- B: Suorita tätä kiertona 40 minuutin  
ajan kunnolla. Hidasta tarvittaessa ja  
pidä pulssi noin 80 % maksimista.  
10 burpee-hyppyä  
1 min juoksua  
10-20 punnerrusta  
2 min juoksua  
10 burpee-hyppyä  
3 min juoksua  
10-20 punnerrusta  
4 min juoksua  
jne...

## VIIKKO 2, 4, 6, 8, 10, 12, 16

### HARJOITUS 1

- A: Lämmittely: Juokse/hiihdä/pyöräile/  
souda 5 min + 5-10 min dynaamista  
venytystä.
- B: Takakyykyt  
3 sarjaa x 20 toistoa:  
Valitse keskiraskas paino, jotta  
voit tehdä täydet 20 toistoa. Lepää  
tarvittaessa.
- C: 3 sarjaa:  
30 s vatsarutistuksia  
60 s lankkuliike  
30/30 s sivulankku 30 s  
Linkkuveitsiliikkeitä varpasiin koskien  
Lepää tarvittaessa
- D: 4 sarjaa:  
30 s seinäkyökky  
20 hyppyaskelkyökkyä Lepää  
tarvittaessa.

### HARJOITUS 2

- A: Lämmittely: Juokse/hiihdä/pyöräile/  
souda 5 min + 5-10 min dynaamista  
venytystä.
- B: 10 kierrosta mahdollisimman  
nopeasti ja hyvällä laadulla:  
10 hyppyä laatikolle  
(haastavalla korkeudella)  
10 punnerrusta  
5 jalkojen nostoa suorina tangolle
- C: 15 minuuttia erilaisia  
liikkuvuusharjoituksia

### HARJOITUS 3

- A: 90-120 min kiipeilyurheilua
- B: 30 minuuttia liikkuvuutta ja  
venytystä. Kierrä seuraavien läpi:  
10 joogapunnerrusta.  
1 min pakaran venytys/puoli.  
10 skorpionia/jalka.  
1 min lonkkavenytys/puoli.  
10 valakyykkyä  
kuormittamattomalla levytangolla.  
2 min sammakkovenytys.

### HARJOITUS 4

- A: Lämmittely: Juokse/hiihdä/  
pyöräile/souda 5 min + 5-10 min  
dynaamista venytystä.
- B: 5 sarjaa:  
20 kahvakuulaheilautusta  
10 laatikolle nousua kahvakuulan  
kanssa, 10 jalan nostoa  
selinmakuulla
- C: 20 minuuttia erilaisia liikkuvuus-  
ja tasapainoharjoituksia.  
Yritä seisoa yhdellä jalalla  
ja liikuta vartaloasi eri suuntiin.  
Käytä Bosu-palloa, jos  
mahdollista, ja tee  
lankkuliikkeitä sillä. Voit käyttää  
vapaasti mielikuvitustasi!

### HARJOITUS 5

- A: Lämmittely: 10 min juoksu
- B: Suorita tätä kiertona 40  
minuutin ajan kunnolla. Hidasta  
tarvittaessa ja pidä pulssi noin  
80%:ssa maksimista.  
30 burpee-hyppyä  
50 ilmakyykkyä  
30 punnerrusta  
800 m juoksua ja toista...

KATSO KAIKKI HARJOITUKSET TÄÄLTÄ

