

Livi-treenit / Hiihtovalmennus / kevät 2020
 Jakso 13.1 – 9.4.2020

Pvm	Harjoitus	Paikka
ma 13.1	HV / pk, sis. 5 x 20'' nopeus	Laajis
ti 14.1	verra + voima / pv + lihashuolto	koulu
ke 15.1	HV / 3-4*10min VK	Laajis
to 16.1	HP / pk huoltava	Laajis
ma 20.1	HV / pk, sis. 5 x 40'' MI	Laajis
ti 21.1	verra + KP/lk-nv + lihashuolto	koulu
ke 22.1	HV / Nopeus	Laajis
to 23.1	HV / sis. vk 30' nousevalla teholla	Laajis
ma 27.1	JK / huoltava Pk + koordinaatio	Laajis
III jakson päättöviikko 28.1 – 5.2		
ke 29.1	HV / Vk-Anak. 40min	Laajis
ke 5.2	HV / Sprintti	Laajis
to 6.2	HV / pk, laskutekniikkaa	Laajis
ma 10.2	HP / pk, sis. 5 x 20'' nopeus	Laajis
ti 11.2	verra + voima lk + lihashuolto	koulu
ke 12.2	HV / VK 20min + 5*30sek rennosti	Laajis
to 13.2	valmistautuminen SM-kisoihin	Laajis
ma 17.2	HV / pk, huoltava	Laajis
ti 18.2	pele + voima pv + lihashuolto	koulu
ke 19.2	HP / pk, 2h	Laajis
to 20.2	HV / 2x5x20''/2'/5' terävästi	Laajis
ma 24. – pe 28.2 Hiihtoloma		
ma 2.3	HP + JK / pk huoltava	Laajis
ti 3.3	pele + voima / nv + liikkuvuus	koulu
ke 4.3	HP parisprinttiharjoitus	Vaajakoski
to 5.3	Oma harjoitus	
ma 9.3	HP / pk, sis. 5 x 20'' nopeus	Laajis
ti 10.3	verra+ kevyt voima / taito + lihashuolto	koulu
ke 11.3	HP / VK 30min + määräintervalli	Vaajakoski
to 12.3	HV / PK, laskutekniikkaa	Laajis
14.3.	Harjoituskilpailu, Vaajakoski P	
ma 16.3	HV / huoltava pk + tekniikkakontrolli	Laajis
ti 17.3	verra J + kevyt voimah. + lihashuolto	koulu Laajis
ke 18.3	HP / VK 20min + 5*30sek rennosti	Vaajakoski
to 19.3	valmistautuminen SM-kisoihin	Vaajakoski
ma 23.3	oma treeni	
IV jakson päättöviikko 24.3 – 1.4		
ke 25.3	HP / VK 20min + 5*30sek rennosti	Laajis
ke 1.4	HV / VK 20min + 5*30sek rennosti	Laajis
to 2.4	HV / ski-cross + sprintti-kisa	Laajis
ma 6.4	oma treeni	
ti 7.4	oma treeni	
ke 8.4	Kauden päätös	
to 9.4	oma treeni	

Tekniikkakuvauksia tehdään säännöllisen tiheästi

Valmentaja: Pertti Huotari (p. 040-5141865)