

## **Maastohiihto harjoitussuunnitelma lokakuu 2020**

### **Schildtin urheilulukio, Jyväskylän urheiluakatemia, Ski Jyväskylä**

*Kaikki treenit starttaavat Laajavuoresta, ellei toisin mainittu*

Ma 5.10. 8.30-10 RHP/TT 5-6 x 6' / sis. 5-6 x 40'' kilp.v

Ti 6.10. 8.30-10 RHV / pk, loppuun 5 x 20'' / 2' nopeus

Ke 7.10. 18-19:30 Sauvaloikka nopeusvoima SM-laduilla, 2\*5\*10sek +koordinaatiot

To 8.10. 10-11:30 3000 m juoksutesti, Harjun kenttä

La 10.10. 10- Ski Jkl sauvarinne

Su 11.10. 9-12 RHP 3h pk, sis. 5\*10sek kirit

Ke 14.10. 18-19:30 Sauvaloikka 5\*5min 40/20 vk-mk

La 17.10. 10- Ski Jkl sauvarinne, suositus 5-6\*4min/2' anak.

Su 18.10. 9-12 RHV 3h pk, sis. 5\*10sek kirit

Ma 19.10. 8.30-10 RHP /TT 5-6 x 6' / sis. 5-6 x 40'' kilp.v, TAI vetolaitetreeni Schildtin lukiolla! (Osalla vetolaite ma, osalla ti)

Ti 20.10. 8.30-10 RHP /TT 5-6 x 6' / sis. 5-6 x 40'' kilp.v, TAI vetolaitetreeni Schildtin lukiolla! (Osalla vetolaite ma, osalla ti)

Ke 21.10. 18-19:30 Sauvaloikka nopeuskestävyys 10\*40sek p. 2min

To 22.10. 10-11:30 SJ vk-anak. 2 x 20' /5' SM-latupohjilla

La 24.10. 10- Ski Jkl sauvarinne, suositus pk

Su 25.10. 9-12 RHV 3h pk, sis. 5\*10sek kirit

Ma 26.10. 8.30-10 J / pk-vk maastossa, loppuun koord. tai vetolaitetreeni SCHILDTIN LUKIOLLA!  
(Osalla vetolaite ma, osalla ti)

Ti 27.10. 8.30-10 J / pk-vk maastossa, loppuun koord. tai vetolaitetreeni SCHILDTIN LUKIOLLA!  
Osalla vetolaite ma, osalla ti)

Ke 28.10 18-19:30 Sauvaloikka nopeusvoima SM-laduilla, 2\*5\*10sek +koordinaatiot

To 29.10 10-11.30 SJ / sprinttiharjoitus 4 x 4-5' / 10' SM-sprinttiradalla

La 31.10 10- Ski Jyväskylä sauvarinne pk tai hiihto

Su 1.11 Hiihto P 2h + JK 1h, pk

Ohessa linkki nimenhuutoon jossa tiedotusta mahdollisten muutosten, peruutusten tms. suhteen! <https://skijklnuortenkilparyhma.nimenhuuto.com/>

Valmentajat: Pertti (p. 040-5141865), Olli, Antti ja Aku