

Jyväskylän urheiluakatemia / Schildtin urheilulukio / Ski Jyväskylä

Maastohiihdon harjoitus suunnitelma

marras-joulukuu 2020

Jakso 2.11 – 7.1.2021

Jakson teema: Lajiharjoittelu / lajitaidot ja peruskestävyys

ma 2.11	RHP / TT / pk, sis. 10 x 20'' nopeus	Laajis
ti 3.11	oma treeni	
ke 4.11	Sauvaloikka määräintervalli 3*5*30sek	Laajis
to 5.11	SR / 5 x 5'vk-anak tienousu	Laajis
ma 9.11	HV / pk / tekniikka	Laajis
ti 10.11	HP/ pk, sis. TT 3 x 5' / tekniikka	Laajis
ke 11.11	Jk + koord. + loikat NV.	Laajis
to 12.11	HV / määräintervalli 10 x 40'' / 5' + J verra 10'	Laajis
ma 16.11	HP / pk, sis. SH + TT 3 x 3'	Laajis
ti 17.11	HV / pk, loppuun 5 x 20'' nopeus	Laajis
ke 18.11	SJK + koord. + loikat NV	Laajis
to 19.11	HP / sprinttitreeni 4 x 4'vk-ank /5' ryhmässä	Laajis
ma 23.11	HV / pk, sis. tasapainoharjoituksia	Laajis
ti 24.11	koepäivä (ei liviä)	Laajis
ke 25.11	Lumileiri, ei treenejä erikseen	
to 26.11	HP / pk, sis. 5 x 5' (20/40)'' TT lihaskest	Laajis
pe 27.11	HV / verra + 3 x 10' vk / 5'	Laajis
ma 30.11	koepäivä (ei liviä)	
ti 1.12	koepäivä (ei liviä)	
ke 2.12	HP / nopeusharjoitus, SM-radan loppukiri ja mutkat	Laajis
to 3.12	HP / sprinttitreeni 4 x 4' / 10' vk-mk	Laajis
ma 7.12	HV / pk 8 x 30'' / 5' rennon kovaa + J verra	Laajis
ti 8.12	HP / 4 x 8'/5' vk-ank nousevalla teholla	Laajis
ke 9.12	JK + koord. + loikat	Laajis
to 10.12	HP / huoltava+ J	Laajis
la 12.12	SM-esikisa P, Laajavuori	
ma 14.12	HV / pk, ylämäkitekn. 10 x 20'' /3' rennon kovaa	Laajis
ti 15.12	HV / sis. 3 x 10' / 5' vk-ank	Laajis
ke 16.12	JK + koord. + loikat	Laajis
to 17.12	HP / huoltava PK	Laajis
ma 21.12	HV / pk, loppuun 5 x 20'' nopeus	Laajis
la 2. – su 3.1	Nuorten SM-hiihdot Jyväskylä	
to 7.1	HV / pk, sis. kilp.v 2 x 5 x 40'' / 2' / 10'	Laajis

Muista kevyet verryttelyt hiihdon jälkeen ja päivittäinen lihahuolto!!

Mikäli hiihtotreenejä ei vielä päästä aloittamaan ensilumenladulla ma 9.11 alkaen, jatketaan vielä SJK / SR-harjoituksia Laajavuoressa.

Valmentajat: Pertti (040-5141865), Olli, Antti