

Kahden kuukauden Peura Trailin 13km:lle tähtäävä harjoitusohjelma. Mennään pääosin 1 kevyt – 3 kovaa viikkoa - rytmityksellä. Viimeisellä kahdella viikolla kevennellen kuormaa kohti kilpailua. Ohjelmassa merkittyjä PK1 ja PK2 harjoituksia voi tehdä vaihtoehtoisesti myös korvaavina harjoituksina, mikäli haluaa antaa jalkojen levätä juoksusta. Hyviä korvaavia treenimuotoja ovat esimerkiksi pyöräily, hiihto, reipas kävely ja vesijuoksu. Pyri tekemään tummennetulla merkityt viikon **avainharjoitukset** kuitenkin juosten ohjelman mukaisesti.

Kiinnitä huomiota säännölliseen kehonhuoltoon ja tee ohjelmaan merkittyinä päivinä kehonhuolto, kevyttä venyttelyä tarvittaessa päivittäin. Ohjelmassa on lisäksi säännöllisesti tehtävää lihaskuntoharjoittelua – huomioi kyseisen harjoitusviikon kokonaisrasitus ja suorita lihaskuntotreeni niin, että jalat eivät merkittävästi kipeydy harjoituksesta. Kehonhuolto + erityisesti juoksua tukeva lihaskunto-ohje liitteenä.

Kevyt

Maanantai	Lihaskuntotreeni
Tiistai	PK2 45min
Keskiviikko	Lepo + kehonhuolto
Torstai	AV 15min + 8 x 60sek + LV 15min 60sek rennot VK-vedot tasaisella tai loivaan ylämäkeen, 60sek kävelypalautukset.
Perjantai	Lepo + kehonhuolto
Lauantai	Lihaskuntotreeni
Sunnuntai	Pitkis 90min kevyesti PK-sykkeillä poluilla juosten tai kävellen

AV = Alkuvenyttely, LV = Loppuvenyttely, TV kova = Tasavauhtinen kova, TV reipas = Tasavauhtinen reipas (selkeästi TV kovaa rauhallisempi), VL = Vauhtileikkely (Rentoa juoksua, ei max. vetoja), PK = Peruskestävyys, VK = Vauhtikestävyys, MK = Maksimivauhtisia, PK1 = Todella rauhallinen, voi sis. kävelyä / pyörä (Palauttava treeni), PK2 = Selkeää juoksua joka voi vähän tuntua, jos sykeraajat mitattu: lähellä aerob. kynnystä (-5-10 bpm)

Tummennettu = Viikon avainharjoitukset. Pyri tekemään AINA palautuneena hyvillä lämmöillä.