

Neljän kuukauden Peura Trailin 37km:lle tähtäävä harjoitusohjelma. Mennään pääosin 1 kevyt – 3 kovaa viikkoa - rytmytyksellä. Viimeisellä kahdella viikolla kevennellään kuormaa selkeästi. Ohjelmaan 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 45 - 60min
Keskiviikko	Lepo + kehonhuolto
Torstai	AV 15min + 10 x 60sek VK2 + LV 15min 60sek rennot VK2 vedot, 60sek kävelypalautukset. Syke pääosin hieman anaerobisen kynnnyksen alapuolella.
Perjantai	Palauttavaa kävelyä + kehonhuolto
Lauantai	PK2 40 - 60min + 6 x 20sek rennon kovaa
Sunnuntai	Pitkis 2h kevyesti PK-sykkeillä poluilla

AV = Alkuveryttely, LV = Loppuveryttely, TV kova = Tasavauhtinen kova, TV reipas = Tasavauhtinen reipas (selkeästi TV kovaa rauhallisempi), VL = Vauhtileikkittely (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.