

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



1.treeni

1. 600ve
2. 2\*500suru, vu (joka 3 piikki pu) II 20p.
3. 100ve
4. 8\*100vu 1-2) II+, 3-4) III, 5-8) III+ 30p.
5. 200ve
6. Vet. 600ov vauhtileikkittelyä
7. 200ve
8. Pot. räp. 500pu II 20p.
9. 100ve
10. 8\*50oma 1 (1II, 2II+, 3III, 4III+, 5II, 6II+, 7III, 8III+) 30p.
11. 200ve Yht. 4.800

2.treeni

1. 600ve
2. 800vu, 600su, 500vu, 400sku, 300ru, 200pu, 100sku II 20p.
3. 100ve
4. Pot. räp. 400vu II+ 20p.
5. 100ve
6. Vet. 3\*200ov II+ 15p.
7. 100ve Yht. 4.800

3.treeni

1. 600ve
2. 2\*300ov (joka 100 eka 25potkuja ilman lautaa) 15p.
3. 100ve
4. 6\*50vu III 15p.
5. 100ve
6. Vet. 300ov II (mahdollisimman vähillä hengityksillä)
7. 100ve
8. 6\*50ru III 15p.
9. 200ve
10. Pot. 4\*100ov II 10p.
11. 100ve
12. 200vu III 40p. + 200ve + 200su/pu III 40p. + 200ve + 200ru III
13. 300ve Yht. 4.200

4.treeni

1. 600ve
2. 2\*300su, vu II 15p.
3. 100ve
4. Vet. 6\*100vu III 20p.
5. 200ve
6. Pot. räp. 600spu, 400vu II 20p.
7. 100ve
8. 2\*400vu II, III 30p.

Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja



9. 200ve            Yht. 4.200

5.treeni

1. 600ve
2. 8\*100sku, vu, sku, su, sku, vu, sku, su II 10p.
3. 100ve
4. Vet. 10\*50vu III 20p.
5. 100ve
6. Pot. räp. 600ov II
7. 100ve            Yht. 2.800

6.treeni

1. 600ve
2. 8\*150 (100ov + 50pu) II 15p.
3. 100ve
4. Vet. 2\*200vu/pu III 40p.
5. 200ve
6. Pot. 10\*50vu, pu II 15p.
7. 100ve
8. 6\*100vu/pu III 30p.
9. 200ve            Yht. 3.900

7.treeni

1. 600ve
2. 3\*400su, sku, vu II 15p.
3. 100ve
4. Pot. 50ru, 100vu, 50ru, 100vu, 50ru II 15p.  
(jokaisen matkan ensimmäinen ja viimeinen 10m IV)
5. 150ve
6. Vet. 800vu vauhtileikkelyä
7. 200ve            Yht. 3.500

8.treeni

1. 400ve
2. Pot. räp. 8\*100 2pu, 2su, 2vu, 2spu II 10p.
3. 100ve
4. 20\*50ov (trilli + normi) II 10p.
5. 100ve
6. Vet. 3\*300vu, su, vu II+ 20p.
7. 100ve            Yht. 3.300

9.treeni

1. 400ve
2. 5\*200pu, su, sku, ru, vu II 20p.
3. 100ve
4. Pot. räp. 8\*75 2spu, 2kvu, 2kpu, 2ov II+ 15p.

**VK – MK = vauhti- ja maksimikestävyys treenejä**

**27.4.2018**

**Tekijä: Meri Viljanen, valmentaja**



5. 100ve
6. Pullari 4\*100vu II+ 10p.
7. 100ve            Yht. 2.700

**10.treeni**

1. 400ve
2. Vet. 3\*200ov II+ 15p.
3. 100ve
4. 800 vu III
5. 200ve
6. Pot. räp. 8\*75ov II+ 10p.
7. 100ve
8. 400vu III
9. 200ve            Yht. 3.400