

Kuntotaso: hiihtämätön

8 viikkoa kestävyyshiihtoon
 Hiihto peruskestävyys (syke 100-145)
 Jalkaisin tapahtuva treeni (kävely tai hölkkä)
 yhteensä 17 km, 2 h

ma	ti	ke	to	pe	la	su
5 km	lepo	5 km	lepo			7 km
				30 min		

7 viikkoa kestävyyshiihtoon
 Hiihto peruskestävyys (syke 100-145)
 Jalkaisin tapahtuva treeni (kävely tai hölkkä)
 yhteensä 20 km, 2 h 15 min

ma	ti	ke	to	pe	la	su
5 km	lepo	5 km	lepo			10 km
				30 min		

6 viikkoa kestävyyshiihtoon
 Hiihto peruskestävyys (syke 100-145)
 Jalkaisin tapahtuva treeni (kävely tai hölkkä)
 peruskestävyyssvauhti+nopeus (spurtti)
 yhteensä 27 km, 3 h

ma	ti	ke	to	pe	la	su
7 km	lepo		5 km	lepo		10 km
		30 min			5 km	

5 viikkoa kestävyyshiihtoon
 Hiihto peruskestävyys (syke 100-145)
 Jalkaisin tapahtuva treeni (kävely tai hölkkä)
 peruskestävyyssvauhti+nopeus (spurtti)
 lisäksi juomakokeilu
 yhteensä 31 km, 3 h 30 min

ma	ti	ke	to	pe	la	su
lepo			lepo			12 km
				30 min		
	7 km	5 km			7 km	

4 viikkoa kestävyyshiihtoon
 Hiihto peruskestävyys (syke 100-145)
 Jalkaisin tapahtuva treeni (kävely tai hölkkä)
 peruskestävyyssvauhti+nopeus (spurtti)
 lisäksi juomakokeilu
 yhteensä 32 km, 3 h 30 min

ma	ti	ke	to	pe	la	su
lepo		lepo		lepo	10 km	12 km
			30 min			
	10 km					

3 viikkoa kestävyyshiihtoon
 Hiihto peruskestävyys (syke 10-145)
 Jalkaisin tapahtuva treeni (kävely tai hölkkä)
 peruskestävyyssvauhti+nopeus (spurtti)
 lisäksi juoma- ja ruokakokeilu
 yhteensä 39 km, 3 h 45 min

ma	ti	ke	to	pe	la	su
lepo		10 km		lepo		15 km
			30 min			
	7 km				7 km	

2 viikkoa kestävyyshiihtoon
 Hiihto peruskestävyys (syke 100-145)
 Jalkaisin tapahtuva treeni (kävely tai hölkkä)
 peruskestävyyssvauhti+nopeus (spurtti)
 lisäksi juoma- ja ruokakokeilu
 yhteensä 47 km, 4 h 45 min

ma	ti	ke	to	pe	la	su
lepo		10 km		lepo		20 km
			30 min			
	10 km				7 km	

1 viikko kestävyyshiihtoon
 Hiihto peruskestävyys (syke 100-145)
 Jalkaisin tapahtuva treeni (kävely tai hölkkä)
 peruskestävyyssvauhti+nopeus (spurtti)

ma	ti	ke	to	pe	la	su
lepo			lepo	lepo	tapahtuma	tapahtuma
	30 min					
		10 km				