

Tsempit Joulukuu 2021

Pvm	TASO 1	TOTEUTUS
1.12.	Kevyt pk 1,5h Loppuun 10*10sek kiihdytykset / Muu laji	
2.12.	Lepo / Muu laji	
3.12.	Seuran salivuoro	
4.12.	Mäkitreeni	
5.12.	Pitkä pk 2h.	
6.12.	Lepo	
7.12.	Muu laji	
8.12.	Kevyt pk 1,5h Loppuun 10*10sek kiihdytykset / Muu laji	
9.12.	Lepo / Muu laji	
10.12.	Seuran salivuoro	
11.12.	Tapanilan testijuoksu	
12.12.	Pitkä pk 2h	
13.12.	Juoksutekniikka	
14.12.	Muu laji	
15.12.	Kevyt pk 1,5h Loppuun 10*10sek kiihdytykset / Muu laji	
16.12.	Lepo / Muu laji	
17.12.	Kuntopiiri 45min	
18.12.	Kotileiri	
19.12.	Kotileiri	
20.12.	Pikkujoulusuunnistus	
21.12.	Lepo	
22.12.	Tosi kevyt pk 30min / Muu laji	
23.12.	Kuntopiiri 30min	
24.12.	Juoksu-kävely 1h, loppuun 10*10sek kiihdytykset	
25.12.	Lepo	
26.12.	Pitkä pk 2h	
27.12.	Juoksutekniikka	
28.12.	Muu laji	
29.12.	Kevyt pk 1,5h Loppuun 10*10sek kiihdytykset / Muu laji	
30.12.	Kuntopiiri 45min	
31.12.	Lepo	

PK = Peruskestävyys. Matalasykkeistä liikkumista, jota jaksaa pitkiä aikoja putkeen. Hyviä lajeja esimerkiksi suunnistuskävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily. Etenkin pitkillä lenkeillä juoksua kannattaa välttää, jotta lenkki pysyy riittävän kevyenä.

VK = Vauhtikestävyys. Kovempi vauhtinen juoksu, syke nousee alkaa jo hengästyttämään, mutta vauhtia jaksaa kohtuullisen pitkiä matkoja.

TSEMPIT JOULUKUU 2021

Pvm	TASO 2	TOTEUTUS
1.12.	Kevyt pk 1,5h Loppuun 10*10sek kiihdytykset / Muu laji	
2.12.	LS-taito, reipas suunnistus / Muu laji	
3.12.	Seuran salivuoro	
4.12.	Mäkitreeni	
5.12.	Pitkä pk 2,5h.	
6.12.	Lepo	
7.12.	LS-juoksee VK-treeni / Muu laji	
8.12.	Kevyt pk 1,5h Loppuun 10*10sek kiihdytykset / Muu laji	
9.12.	LS-taito, reipas suunnistus / Muu laji	
10.12.	Seuran salivuoro	
11.12.	AP: Tapanilan testijuoksu IP: Kevyt pk 45min	
12.12.	Pitkä pk 3h.	
13.12.	Juoksutekniikka	
14.12.	LS-juoksee VK-treeni / Muu laji	
15.12.	Kevyt pk 1,5h Loppuun 10*10sek kiihdytykset / Muu laji	
16.12.	LS-taito, reipas suunnistus / Muu laji	
17.12.	Pk-juoksu 45min + kuntopiiri 45min	
18.12.	Kotileiri	
19.12.	Kotileiri	
20.12.	Pikkujoulusuunnistus	
21.12.	Lepo	
22.12.	Tosi kevyt pk 30min / Muu laji	
23.12.	Kuntopiiri 30min	
24.12.	Juoksu pk 1h sisältäen 10*10sek kiihdytykset	
25.12.	Lepo	
26.12.	Pitkä pk 2h	
27.12.	Juoksutekniikka	
28.12.	VK-treeni. 4*1000m VK-alueella / Muu laji	
29.12.	Kevyt pk 1,5h Loppuun 10*10sek kiihdytykset / Muu laji	
30.12.	Kuntopiiri 45min	
31.12.	Lepo	

PK = Peruskestävyys. Matalasykkeistä liikkumista, jota jaksaa pitkiä aikoja putkeen. Hyviä lajeja esimerkiksi suunnistuskävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily. Etenkin pitkillä lenkeillä juoksua kannattaa välttää, jotta lenkki pysyy riittävän kevyenä.

VK = Vauhtikestävyys. Kovempi vauhtinen juoksu, syke nousee alkaa jo hengästyttämään, mutta vauhtia jaksaa kohtuullisen pitkiä matkoja.