

# toukokuu 2024

huhtikuu '24							kesäkuu '24							
M	T	K	T	P	L	S	M	T	K	T	P	L	S	
1	2	3	4	5	6	7							1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9	
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16	
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23	
29	30						24	25	26	27	28	29	30	

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
29 LSK. LEPO/kevyt päivä / muu laji. Finnspring kisojen analysointi	30 Klo 17.30: LS-Taito Sprintti-iltarastien yhteydessä + 6-8x1min/90s	1 Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus + Voimaharjoitus / Muu laji	2 Klo 17.30: Maastojuoksu harjoituskisa yhdessä Ahkeran ja LHS:n kanssa.	3 Kevyt peruskestävyysharjoitus + lihaskuntoharjoitus.	4 10mila, Nynäshamn	5 Omatoiminen pitkä peruskestävyysharjoitus. Klo <b>19.00 SM-sprintin spekulatiot</b>
6 Klo 17.30 LS-Taito LSK yhteydessä: Sprintin lähtöharjoitus (useita lyhyitä vaativia pätkiä)	7 Klo 17.30: LS-Taito Sprintti-iltarastien yhteydessä + rullaukset	8 Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus + Voimaharjoitus / Muu laji	9 Klo 17.00: Juoksutreeni yhdessä Ahkeran kanssa. Nopeuskestävyys painotus	10 Kevyt peruskestävyysharjoitus + lihaskuntoharjoitus.	11 SM-sprintti, Espoo	12 Omatoiminen pitkä peruskestävyysharjoitus. Klo <b>18.00 Tsempit-Pro palaveri</b>
13 LSK. LEPO/kevyt päivä / muu laji. Viikonlopun kisojen analyysi	14 Klo 17.30: Viestiharjoitus iltarastien yhteydessä	15 Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus (treenipankin harjoitus kevyesti) + Voimaharjoitus / Muu laji.	16 Klo 17.00: Juoksutreeni yhdessä Ahkeran kanssa. Nopeuskestävyys painotus.	17 Juoksu 4km + keskikropan lihaskuntoharjoitus.	18 Jyväsprintti, Jyväskylä	19 SM-sprintti-viesti, Tampere tai Kevyt pitkä PK: Pyörä 1,5-2h (matkalla jäätelölle ;))
20 LSK. LEPO/kevyt päivä / muu laji. Viikonlopun kisojen analyysi	21 Klo 17.30 Suunta + käyrät, Urheilukeskus + mäkipedit, Iltarastien yhteydessä	22 Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus (treenipankin harjoitus kevyesti) + Voimaharjoitus / Muu laji.	23 Klo 17.00: Juoksutreeni yhdessä Ahkeran kanssa. Nopeuskestävyys painotus.	24 Juoksu 4km + keskikropan lihaskuntoharjoitus.	25 Nuorten näyttökisat keskimatka, Lohja	26 Nuorten näyttökisat pitkämatka, Lohja
27 LSK. LEPO/kevyt päivä / muu laji. Viikonlopun kisojen analyysi	28 Slant-viesti, Hartola	29 Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus (treenipankin harjoitus kevyesti) + Voimaharjoitus / Muu laji.	30 Klo 17.00: Juoksutreeni yhdessä Ahkeran kanssa. Nopeuskestävyys painotus.	31 Juoksu 4km + keskikropan lihaskuntoharjoitus. TAI Jukola-leiri	1 Jukola-leiri TAI omatoimisesti seuran treenipankin treeni	2 Jukola-leiri: Omatoiminen pitkä peruskestävyysharjoitus: pyörä 1,5-2h
3 Leimaus-leiri alkaa	4 Leimaus-leiri	<b>Muistiinpanot</b> Viikon harjoittelun ohjeistukset: 2-4 Kevyttä peruskestävyysharjoitusta joista yksi vähintään 1,5h 2-3 lihaskunto/voimaharjoitusta 2-3 VK/MK/NK harjoitusta lähempänä kisavauhteja. Lihaskuntoharjoitukseen ohjeistusta: <a href="https://www.ls37.fi/wp-content/uploads/2024/01/Voim:">https://www.ls37.fi/wp-content/uploads/2024/01/Voim:</a> Treenipankin harjoituksista: <a href="https://www.ls37.fi/valmennus/treenipankki/">https://www.ls37.fi/valmennus/treenipankki/</a>				