Stamina juoksuohjelma Syksy 2021

Jokaisen treenin alle noin 10 min alkuverryttely. Ennen intervalleja tehdään aina koordinaatioliikkeitä ja/tai aitakävelyitä ja mahdollisesti avausvetoja. Edellä mainittujen määrä riippuen siitä, kuinka kauan kyseisen päivän intervallit kestävät. Loppuun kevyttä palauttavaa juoksua 5-10 min.

PK-kauden kestävyys 6vkoa:

6.10. 3-4 x2000m vk1-2 /palautus 2 min

20.10. 6x1000m vk1-mk

27.10. 5x4min, 2 min hölkkäpalautuksella

3.11. 4x1000m+2x500m MK /palautus 2min

10.11. Pyramidiharjoitus: 200m,400m,800m,1200m,800m,400m, 200m

Vauhtikestävyyttä ja nopeutta 5 vkoa:

17.11. 8x400m/ palautus 2min

24.11. 15x1min/ minuutin palautus

1.12. 5x1000m +2x500m MK / 4min palautus

9.12. 10x400m /palautus 2min

15.12. Testijuoksuja