|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Viikko** | **Tiistai** | **Torstai** | **Muuta** | **Huom!** |
| 1 (31.12.-6.1.) |  |  | La 6.1. maakuntaviesti, puulaakisarja |  |
| 2 (7.1.-13.1.) | Hiihto, perinteinen |  |  |  |
| 3 (14.1.-20.1.) | Hiihto, perinteinen |  | Ke 16.1. 1. sarjahiihdot, perinteinen |  |
| 4 (21.1.-27.1.) | Lihaskuntotestit | Hiihto, perinteinen |  | Salus |
| 5 (28.1.-3.2.) | Hiihtotekniikka, vapaa (MM) |  | La 2.2. 2. sarjahiihdot, vapaa |  |
| 6 (4.2.-10.2.) | Hiihto, vapaa |  |  |  |
| 7 (11.2-17.2.) | Hiihto, vapaa | Hiihto, vapaa |  |  |
| 8 (18.2.-24.2) |  |  |  | Hiihtoloma |
| 9 (25.2.-3.3.) | 3. sarjahiihdot tai Hiihto, perinteinen |  |  |  |
| 10 (4.3.-10.3.) | Lihaskunto |  |  |  |
| 11 (11.3.-17.3.) | Hiihto, vapaa | 4. sarjahiihdot, vapaa |  |  |
| 12 (18.3.-24.3.) | Hiihto, perinteinen |  |  |  |
| 13 (25.3.-31.3.) | Hiihto, vapaa |  |  |  |
| 14 (1.4.-7.4.) | Lihaskunto, liikkuvuus |  | La 6.4. Romuhiihdot | Salus |
| 15 (8.4.-14.4.) | Juoksu |  |  |  |
| 16 (15.4.-21.4.) | Juoksu |  |  | 19.4. pääsiäinen |
| 17 (22.4.-28.4.) | Juoksu |  |  |  |
| 18 (29.4.-5.5.) | Lihaskuntotestit |  | Pitkä lenkki | Salus |
| 19 (6.5.-12.5.) | Pyöräily | 1. sarjamaastot | Leiri: Kisakallio (10.-12.5.) |  |
| 20 (13.5.-19.5.) | Pyöräily | Rullahiihto, perinteinen | Pitkä lenkki |  |
| 21 (20.5.-26.5.) | Lihaskunto, liikkuvuus | 2. sarjamaastot |  | Salus |
| 22 (27.5.-2.6.) | Duathlon | Laktaattitestit |  |  |
| 23 (3.6.-9.6.) | Määräintervalli | 3. sarjamaastot | Pitkä lenkki |  |
| 24 (10.6.-16.6.) | Cooper |  |  |  |
| 25 (17.6.-23.6) |  |  |  |  |

**Kestävyysurheiluryhmän kevät 2019**

Kestävyysurheiluryhmän alustava ohjelma, jonka tarkoitus on antaa kuva kevään harjoitusten sisällöstä. Yksittäisten kertojen sisältö ja ajankohta voi muuttua olosuhteiden mukaan. “Salus” kerrat järjestetään salilla.

Valmennusmaksu 170 euroa.

Pakilan Vedon jäsenmaksu on 55 euroa. Jäsenenä voi osallistua myös seuran ryhmäläisille järjestämiin harjoituksiin ja kilpailuihin – eli käytännössä torstain harjoitukset.

Kevään Laktaattitestin kustannus on 50 euroa, se ei sisälly valmennus- eikä jäsenmaksuun.

Ryhmällä ja ryhmäläisillä voi olla ohjelmassa ohjelman ulkopuolisia harjoituksia, joiden aikataulut ja kustannukset sovitaan erikseen ohjaajan kanssa.

Tiistain harjoitukset ovat ryhmän omat varsinaiset treenit.

Torstain harjoitukset ovat Pakilan Vedon vetämiä ryhmäläisille tarkoitettuja harjoituksia, osin seuran muiden harjoitusryhmien kanssa.

Harjoituskertojen sisältö ja päivä (etenkin pitkät lenkit) voivat muuttua sään mukaan.

* Sarjahiihdot on Pakilan Vedon cup-muotoinen hiihtokilpailusarja.
* Romuhiihdot on talven päättävä rento hiihtotapahtuma Paloheinässä.
* Sarjamaastot on cup-muotoinen maastojuoksusarja - erittäin hyvä testijuoksusarja. Jatkuu syksyllä.
* Maakuntaviesti on perinteinen kuntien välinen hiihtokilpailu, jossa on myös kuntosarja yritysten yms joukkueille. Jos ryhmäläisillä innostusta, sinne kasataan joukkue/joukkueita. Osallistumismaksu sisältyy Pakilan Vedon jäsenmaksuun.
* Kisakallion leirillä on kestävyysryhmäläisille osin oma ohjelma, osa ohjelmasta on muiden harjoitusryhmien kanssa yhteinen. Leirin hinta on noin 175 eur per henki (majoitus, täysihoito, harjoitustilat ja ohjelma).
* Rullahiihtokerralla on mahdollista testata seuran suksia, tyyli perinteinen
* Laktaattitesti on aerobisen ja anaerobisen kynnyksen määrittelemiseksi tarkoitettu testi.

Lisätietoja ohjelmasta Jyriltä ja Mikolta