

Kausisuunnitelma 2014-2015

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	testit	teema
lokakuu	keskivartalo + liikkuvuus + uinti tekniikka	Yhteisjuoksut (vk-juoksu)+ lihaskunto	uinti kova: nopeammat			Uintitreeni, matkauinti ja lajivoima	pitkä pyöräily	5/10km juoksu uintitesti: 200+800/500	peruskestävyys uintitekr
			uinti: vähemmän uineet				uintitekniikka nopeammat uintitekniikka vähemmän uineet		
marraskuu	keskivartalo + liikkuvuus + uinti tekniikka	Yhteisjuoksut (vk-juoksu)+ lihaskunto	uinti kova: nopeammat			Uintitreeni, matkauinti ja lajivoima	pitkä pyöräily/juoksu	10km juoksu uintitesti: 200+800/500 lihaskuntotesti (kynnystestit)	peruskestävyys + voir uintitekr
			uinti: vähemmän uineet				uintitekniikka nopeammat uintitekniikka vähemmän uineet		
joulukuu	keskivartalo + liikkuvuus + uinti tekniikka	Yhteisjuoksut (vk-juoksu)+ lihaskunto	uinti kova: nopeammat			Uintitreeni, matkauinti ja lajivoima	pitkä juoksulenkki	uintitesti 1500m 10km juoksu uintitesti: 200+800/800	peruskestävyys + voir pyöräily- ja uir
			uinti: vähemmän uineet			yhdistelmätreenit hallissa	uintitekniikka nopeammat uintitekniikka vähemmän uineet		
tammikuu	keskivartalo + liikkuvuus + uinti tekniikka	Yhteisjuoksut (vk-juoksu)+ lihaskunto	uinti kova: nopeammat			Uintitreeni, matkauinti ja lajivoima	pitkä juoksulenkki	10km juoksu tai 2*2000/2*3000 juoksu uintitesti 1500m voimatesti	peruskest vauhtikestävyys + lajivc pyöräily- ja uir
			uinti: vähemmän uineet			yhdistelmätreenit hallissa	uintitekniikka nopeammat uintitekniikka vähemmän uineet		
helmikuu	keskivartalo + liikkuvuus + uinti tekniikka	Yhteisjuoksut (vk-juoksu)+ lihaskunto	uinti kova: nopeammat			Uintitreeni, matkauinti ja lajivoima	pitkä juoksulenkki	10/15km juoksu tai 2*2000/2*3000 juoksu uintitesti 2500/1500m talvitriathlon	peruskest vauhtikestävyys + lajivc pyöräily- ja uir
			uinti: vähemmän uineet			yhdistelmätreenit hallissa	uintitekniikka nopeammat uintitekniikka vähemmän uineet		
	keskivartalo + liikkuvuus	Yhteisjuoksut	uinti kova: nopeammat			Uintitreeni, matkauinti ja lajivoima	pitkä pyörälenkki	uintitesti : 1500m/1000m juoksutesti 10km	peruskest vauhtikestävyys

<b>maaliskuu</b>	+ uinti tekniikka	(vk-juoksu)+ lihaskunto	<b>uinti: vähemmän uineet</b>	yhteispyöräilyt		yhdistelmätreenit hallissa	<b>uintitekniikka nopeammat</b> <b>uintitekniikka vähemmän</b> <b>uineet</b>	aer.kynnystesti juoksu (20km) lihaskunto	vauhtikestävyyys + lajivoima juoksu- ja uin
<b>huhtikuu</b>	keskivartalo + liikkuvuus + uinti tekniikka	Yhteisjuoksut (vk-juoksu)+ lihaskunto	<b>uinti kova: nopeammat</b>	yhteispyöräilyt		<b>Uintitreeni, matkauinti ja lajivoima</b>	pitkä pyörälenkki	uintitesti 2500m/ 1500m tempotreenit pitkät uinnit	§
			<b>uinti: vähemmän uineet</b>			yhdistelmätreenit hallissa	<b>uintitekniikka nopeammat</b> <b>uintitekniikka vähemmän</b> <b>uineet</b>		
<b>toukokuu</b>	keskivartalo + liikkuvuus + uinti tekniikka	Yhteisjuoksut (vk-juoksu)+ lihaskunto	<b>uinti kova: nopeammat</b>	yhteispyöräilyt		<b>Uintitreeni, matkauinti ja lajivoima</b>	pitkä pyörälenkki	duathlonitreenit pitkät yhdistelmät	yhdistelmä vauhti ja taloudel lajeis
			<b>uinti: vähemmän uineet</b>			yhdistelmätreenit hallissa	<b>uintitekniikka nopeammat</b> <b>uintitekniikka vähemmän</b> <b>uineet</b>		
<b>kesäkuu</b>	kisat ja harjoituskisat								

Keskitalvella jatketaan hyväksi havaittuja yhdistelmätreenejä Kupittaaan urheiluhallissa.

Harjoitukset pidetään noin joka toinen viikko

+ lihaskunto  
tiikka

+ lihaskunto  
na  
tiikka

+ lihaskunto  
na  
titeknikka

ävyys+  
+ lihaskunto  
jima  
titeknikka

ävyys+  
+ lihaskunto  
jima  
titeknikka

ävyys+  
+ lihaskunto

+ maastun-  
nima  
titekniikka

treenit,  
lisuus kaikissa  
sa