

5KM DOMINOINTI OHJELMA

HYBRID ATHLETE TRAINING

VK01

400m x 3
1km x 2
2km x 1
5.2km

VK02

2km x 1
3km x 1
2km x 1
7km

VK03

3km x 1
4km x 1
2km x 1
9km

VK04

5km x 1
4km x 1
2km x 2
13km

VK05

5km x 1
6km x 1
3km x 1
3km x 1
17km

VK06

5km x 1
6km x 1
5km x 1
6km x 1
22km

VK06

6km x 1
6km x 1
4km x 1
6km x 1
3km x 1
25km

VK07

7km x 1
6km x 1
6km x 1
6km x 1
5km x 1
30km

VK08

7km x 1
7km x 1
6km x 1
6km x 1
5km x 1
31km

VK09

7km x 1
7km x 1
7km x 1
6km x 1
5km x 1
32km

VK10

5km x 1
5km x 1
2km x 1
12km
+2 huilipäivää ennen starttia

VK01 = Yhteensä 3 juokсутreeniä viikon aikana

400m x 3 = juokse 400m kolme kertaa samassa treenissä, kävele väliajat

1km x 2 = juokse 1km kaksi kertaa samassa treenissä, kävele väliajat

2km x 1 = juokse 2km kerran

Ohjelman kaikki juoksut ovat "**helppoja**". Pystyt keskustelemaan koko lenkin ajan. Itse laskin kaavalla 180-ikä = arvioitu treenisyke, minä 180-47 eli 133 - 140 välissä käytännössä.

Jos olet kokenut, voit suorittaa halutessasi matkoja tempona tai kynnyksenä. Valitse itse juoksupäivät oman kalenterisi mukaan. Minä juoksin kaikki aamulla heti herätyksen jälkeen paastossa. Viikko 8 juoksin esimerkiksi ma, ti ja ke. Huilasin to. Pe ja la juoksua, su huilia. Tein myös lihassmassatreenit samalla jaolla myöhemmin päivällä. Aloitin ohjelman nollakunnolla.