



# VALMENNUSPÄIVÄ

Tuusula 2.11.2013

- Lauantai 2.11. 10<sup>00</sup> - 11<sup>45</sup> **Hiihtotekniikka** (koeLS:t + IR 20ls + R 30ls)  
1) Lenkkikengät (vast) jalassa  
- kuivaharjoittelu; staattinen pito 5 + 5 min  
- kohdistus (koeLS 10-15ls), pahvi  
- **ammIR**; 2x "ranskalaiset ykköset" 5+5ls, mek (yht 20ls)  
2) Rullahiihtona  
- tasapaino, **ammR** 10x 1ls mek  
- eri tekniikat, **ammR** 4x 5ls mek  
3) juosten loppuverryttely
- 12<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Ruokailu
- 13<sup>00</sup> - 13<sup>45</sup> **Luento**; marras- joulukuun harjoittelusta
- 14<sup>15</sup> - 16<sup>00</sup> **Rh vauhtikestävyys** (koeLS + R 40ls)  
1) alkuverryttely  
- PK1-22x 5min / kuivaharjoittelu  
- SL  
- TT  
2) kohdistus (koeLS 10-15ls), pahvi  
3) VK1, hiihtotekniikka; 2x 5ls mek  
4) VK2, pareittain / ryhmänä 4x 1-2km/ 5ls mek  
5) juosten loppuverryttely 2x 5min / 5ls kuiva mek