

Treenirunko kevät 2024					
2.tammi	400/2, 200/3, 400/2,200/5, 2x3x60/1,5/5-6				
9.tammi	3x4x200/100m kp/3				
19.tammi	2x400/250m kävely/150/3min sarjap., 2x150/3, 1x100/3,1x80/3 ja 1x60				
23.tammi	Pk 45 min, 10 min venyttelyt, pk 30min				
30.tammi	5x850m /2-3				
6.helmi	1x800m/5, 2x4x200m/2/5				
13.helmi	2x300-200-100/200m hölkkä/5				
20.helmi	10x2min/1min, 3x100n rento kiihdytys				
5.maalis	3x6min vk/2/5, 3x3min mk/3				
12.maalis	Verr. 3km+ liikkuvuus/koord. Vedot 8min/2min pal, 6min/5min pal, 4x4min/2min				
19.maalis	Ver.. 3km, liikkuvuus/koord., Vedot: 6x4min/1min pal				
26.maalis	15min + 8x30 s mäkipeto/1,5' + 15min				
2.huhti	verr 10min, 2x6min reipas/2'/5', 10x45s ylämäki/pal 1,5' hölkkä, 10 min verr.				
9.huhti	15min + 8x30 s mäkipeto/1,5' + 15min				
16.huhti	verr 10min, 2x6min reipas/2'/5', 10x45s ylämäki/pal 1,5' hölkkä, 10 min verr.				
23.huhti	8 min/2', 6min/2'/5' + 4 x 4 min /2'				
30.huhti	2x10x100m/100m hölkkä-kävely/5min				