

PVM	3 nousua/2 kierrosta	2 nousua/1 kierros	2 nousua/ lyhyt kierros	Teho	teho aika min
27.kesä	0	3 kertaa 3 sarjaa	3 kertaa 2 sarjaa	n.80%	12
4.heinä	1 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	3 kertaa 2 sarjaa	n.80%	14
11.heinä	2 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	2 kertaa 2 sarjaa	n.80%	15
18.heinä	2 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	3 kertaa 3 sarjaa	n.80%	17,5
25.heinä	3 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	3 kertaa 3 sarjaa	n.80%	19,5

Tehot oman anaerobien kynnyksen kahta puolta n 85%

Keltaisina päivinä ehkä vähän alle kynnyksen syke noin 170-175

Punaisina päivinä vähän yli kynnyksen syke noin 180-185

Toistopalautus = syke alle n.135

Sarjapalautus 6min(3 nousua) , 5 min (2 nousua) ja 4 min(lyhyin)

Alkuun PK 15 min + avaavat

Loppuun PK 10min