

# huhtikuu 2024

maaliskuu '24							toukokuu '24										
M	T	K	T	P	L	S	M	T	K	T	P	L	S				
					1	2	3						1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12				
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19				
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26				
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31						

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
<b>1</b>	<b>2</b> Klo 17.30: LS-Taito Sprintti-iltarastien yhteydessä + 5-8x300m/90s	<b>3</b> Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus + Voimaharjoitus / Muu laji	<b>4</b> Klo 17.30: Maastojuoksu harjoituskisa yhdessä Ahkeran ja LHS:n kanssa.	<b>5</b> Stadisprintin järjestäjät tarjoavat sprinttiharjoituksen Pasilassa. TAI Omatoiminen kevyt peruskestävyysharjoitus + lihaskunto.	<b>6</b> Kilpailu: Stadi sprintti <a href="https://liikup.com/stadisprintti/">https://liikup.com/stadisprintti/</a>	<b>7</b> Omatoiminen pitkä peruskestävyysharjoitus. <b>Tsempt Pro palaveri klo 17.00. Valmennuksen palaveri 19.00.</b>
<b>8</b> Tsemptit treeni. LEPO/kevyt päivä / muu laji. Viikonlopun kisojen analysointi	<b>9</b> Iltarastit omatoimisesti + 10x10s kovaa maastossa.	<b>10</b> Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus + Voimaharjoitus / Muu laji	<b>11</b> Klo 17.00: Juoksutreeni yhdessä Ahkeran kanssa. Nopeuskestävyys painotus	<b>12</b> Seuran kevätleiri: <a href="https://www.ls37.fi/tapahtuma/kevatleiri-parainen/">https://www.ls37.fi/tapahtuma/kevatleiri-parainen/</a>	<b>13</b> Seuran kevätleiri: <a href="https://www.ls37.fi/tapahtuma/kevatleiri-parainen/">https://www.ls37.fi/tapahtuma/kevatleiri-parainen/</a>	<b>14</b> Seuran kevätleiri: <a href="https://www.ls37.fi/tapahtuma/kevatleiri-parainen/">https://www.ls37.fi/tapahtuma/kevatleiri-parainen/</a>
<b>15</b> Tsemptit treeni. LEPO/kevyt päivä / muu laji. Kevätleirin harjoitusten analysointi	<b>16</b> Klo 17.30: LS-Taito Sprintti-iltarastien yhteydessä + 6-10x200 mäkiveot	<b>17</b> Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus + Voimaharjoitus / Muu laji. Yökuppi (Joko keskiviikon tai torstain treeni omatoimisesti kevyttä)	<b>18</b> Klo 17.00: Juoksutreeni yhdessä Ahkeran kanssa. Nopeuskestävyys painotus. (Joko keskiviikon tai torstain treeni omatoimisesti kevyttä)	<b>19</b> Kevyt peruskestävyysharjoitus + lihaskuntoharjoitus.	<b>20</b> Kevyt päivä/Lepo	<b>21</b> Omatoiminen pitkä peruskestävyysharjoitus. Klo <b>19.00 Finnspring-spekulaatiot.</b>
<b>22</b> Klo 17.30 LS-Taito LSK yhteydessä: Sprintin lähtöharjoitus (useita lyhyitä vaativia pätkiä)	<b>23</b> Klo 17.30: LS-Taito Viestiharjoitus iltarastien yhteydessä + 5-10x10s maastossa	<b>24</b> Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus + Voimaharjoitus / Muu laji. Yökuppi (Joko keskiviikon tai torstain treeni omatoimisesti kevyttä)	<b>25</b> Klo 17.00: Juoksutreeni yhdessä Ahkeran kanssa. Nopeuskestävyys painotus. (Joko keskiviikon tai torstain treeni omatoimisesti kevyttä)	<b>26</b> Kevyt peruskestävyysharjoitus + lihaskuntoharjoitus.	<b>27</b> Finnspring: <a href="https://2024.finnspring.net/">https://2024.finnspring.net/</a>	<b>28</b> Finnspring: <a href="https://2024.finnspring.net/">https://2024.finnspring.net/</a>
<b>29</b> LSK. LEPO/kevyt päivä / muu laji. Finnspring kisojen analysointi	<b>30</b> Klo 17.30: LS-Taito Sprintti-iltarastien yhteydessä + 6-8x1min/90s	<b>1</b> Omatoiminen: Kevyt peruskestävyysharjoitus + Voimaharjoitus / Muu laji	<b>2</b> Klo 17.30: Maastojuoksu harjoituskisa yhdessä Ahkeran ja LHS:n kanssa.	<b>3</b> Kevyt peruskestävyysharjoitus + lihaskuntoharjoitus.	<b>4</b> Klo 17.30: LS-Taito Sprintti-iltarastien yhteydessä + 6-8x1min/90s	<b>5</b> Omatoiminen pitkä peruskestävyysharjoitus. Klo <b>19.00 SM-sprintin spekulaatiot</b>
<b>6</b> Klo 17.30 LS-Taito LSK yhteydessä: Sprintin lähtöharjoitus (useita lyhyitä vaativia pätkiä)	<b>7</b> Klo 17.30: LS-Taito Sprintti-iltarastien yhteydessä + 6-8x1min/90s	<b>Muistiinpanot</b> Viikon harjoittelun ohjeistukset: 2-4 Kevyttä peruskestävyysharjoitusta joista yksi vähintään 1,5h 2-3 lihaskunto/voimaharjoitusta 2-3 VK/MK/NK harjoitusta lähempänä kisavauhteja.				