












<b>Laji:</b>	Pyöräily
<b>Taso:</b>	Aktiivinen pyöräilijä
<b>Kesto:</b>	6 viikkoa
<b>Tavoite:</b>	Tehokkuutta pyöräilyyn
<b>Harjoitteet:</b>	Kestävyyspyöräily, vetoharjoittelu


## ▶ VIIKOT 1–2


	1 x pyöräily	Kesto 90 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 45 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 15 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 85–95
	1 x pyöräily	Kesto 120 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 60 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus n. 90
	1 x pyöräily	Kesto 150 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 45 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 20 min, syke 70–80 % maksimisykkeestä + 45 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä Poljinnopeus 90, paitsi sykkeen ollessa 70–80 % maksimisykkeestä poljinnopeus 90–110
		


## ▶ VIIKKO 3 (RASKAS VIIKKO)


	1 x pyöräily	Kesto 120 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 60 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 80–90.
	1 x pyöräily	Kesto 90 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 3x10 min voimaintervalli (poljinnopeus 60–70), syke n. 60–70 % maksimisykkeestä, intervallien väleissä 5 minuutin kevyt pyöräily + 20 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä
		
	1 x pyöräily	Kesto 120 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 30 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 20 min, syke 70–80 % maksimisykkeestä + 30 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä Poljinnopeus 80–90, paitsi sykkeen ollessa 70–80 % maksimisykkeestä poljinnopeus 90–110
		
	1 x pyöräily	Kesto 180 minuuttia peruskestävyystasolla, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus n. 90

 Erittäin raskas  
90–100 %  
maksimisykkeestä

 Raskas  
80–90 %  
maksimisykkeestä





 Keskiraskas  
70–80 %  
maksimisykkeestä

 Kevyt  
60–70 %  
maksimisykkeestä






 Erittäin kevyt  
50–60 %  
maksimisykkeestä





▶ **VIIKOT 4–5**


	1 x pyöräily	Kesto 90 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 45 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 15 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 90
	1 x pyöräily	Kesto 120 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 60 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 90
	1 x pyöräily	Kesto 240 minuuttia peruskestävyystasolla: 45 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 45 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 20 min, syke 70–80 % maksimisykkeestä + 120 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä Poljinnopeus 80–90, paitsi sykkeen ollessa 70–80 % maksimisykkeestä poljinnopeus 90–110
		


▶ **VIIKKO 6 (RASKAS VIIKKO)**


	1 x pyöräily	Kesto 120 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 60 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 90
	1 x pyöräily	Kesto 90 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 3x10 min voimaintervalli (poljinnopeus 60–70), syke n. 60–70 % maksimisykkeestä, intervallien väleissä 5 minuutin kevyt pyöräily + 20 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä
	1 x pyöräily	Kesto 150 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 40 min, syke 70–80 % maksimisykkeestä + 30 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä Poljinnopeus 80–90, paitsi sykkeen ollessa 70–80 % maksimisykkeestä poljinnopeus 90–110
		
	1 x pyöräily	Kesto 210 minuuttia peruskestävyystasolla, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus n. 90

 Erittäin raskas  
90-100 %  
maksimisykkeestä

 Raskas  
80-90 %  
maksimisykkeestä

 Keskiraskas  
70-80 %  
maksimisykkeestä

 Kevyt  
60-70 %  
maksimisykkeestä

 Erittäin kevyt  
50-60 %  
maksimisykkeestä