

WATTBIKE YHTEISHARJOITTELU 2018-2019

MA JA KE KLO 17:00 -->

VKO	PÄIVÄ	HARJOITUS	PÄIVÄ	HARJOITUS
45	Ma 5.11	TESTIT NTT / FTP	Ke 7.11	TESTIT NTT / FTP
46	Ma 12.11	Voima 8x40`/1` Kadenssit 60-70. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 14.11	RPM kts.harjoitus.
47	Ma 19.11	Voima 8x40`/1` Kadenssit 60-70. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 21.11	VK kts.harjoitus.
48	Ma 26.11	Voima 8x40`/1` Kadenssit 60-70. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 28.11	RPM kts.harjoitus.
49	Ma 3.12	SALIKISAT <i>Ohjelma myöh.</i>	Ke 5.12	VK kts.harjoitus.
50	Ma 10.12	TESTI 1km + PK	Ke 12.12	RPM kts.harjoitus.
51	Ma 17.12	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 19.12	VK kts.harjoitus.
52	Ma 24.12	TAUKO	Ke 26.12	TAUKO

1	Ma 31.12	TAUKO	Ke 2.1	TAUKO
2	Ma 7.1	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 9.11	VK 3x10`/3` Kadenssit 90-95.
3	Ma 14.1	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 16.1	VK 3x10`/3` Kadenssit 90-95.
4	Ma 21.1	RPM	Ke 23.1	SALIKISAT Ohjelma myöh.
5	Ma 28.1	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 30.1	3x4`/5` Kadenssit N/A
6.	Ma 4.2	TESTI 4km + PK	Ke 6.2	VK 2x20`/3` Kadenssit 90-95.
7.	Ma 11.2	Voima 8x40`/1` Kadenssit 60-70. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 13.2	VK
8.	Ma 18.2	Voima 8x40`/1` Kadenssit 60-70. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 20.2	VK
9.	Ma 25.2	SALIKISAT Ohjelma myöh.	Ke 27.2	VK 2x20`/3` Kadenssit 90-95.
10	Ma 4.3	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 6.3	3x4`/5` Kadenssit N/A

11	Ma 11.3	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 13.3	VK 3x12`/3` Kadenssit 90-95.
12	Ma 18.3	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 20.3	VK 3x10`/3` Kadenssit 90-95.
13	Ma 25.3	SALIKISAT Ohjelma myöh.	Ke 27.3	RPM kts.harjoitus.
14	Ma 1.4	TESTI 10km + PK	Ke 3.4	VK kts.harjoitus.
15	Ma 8.4	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 10.4	RPM kts.harjoitus.
16	Ma 15.4	Voima 8x30`/1` Kadenssit +100. + <u>Lihaskunto</u>	Ke 17.4	VK kts.harjoitus. <u>Yht.harjoitukset päättyvät</u>

RPM

Time	Zone	Rpm
5min	Zone R	85 rpm
5min	Zone 1	90rpm
5min	Zone R	85 rpm
5min	Zone 1	90rpm
3min	Zone 2	85 rpm
3min	Zone 2	90 rpm
3min	Zone 2	95 rpm
3min	Zone 2	100 rpm
3min	Zone 2-3	100-105 rpm
3min	Zone 2-3	105-110 rpm
2min	Zone 2	90 rpm
5min	Zone 2-3	105-110rpm
5min	Zone 2	100-105 rpm
5min	Zone 2	95 rpm
5min	Zone 2	90 rpm
5min	Zone 1	95 rpm
5min	Zone R	90 rpm
60min		

VK

Time	Zone	Rpm
5min	Zone R	90+ rpm
3min	Zone 2	90+ rpm
2min	Zone 3	90+ rpm
2min	Zone R	90+ rpm
5min	Zone 3 - 4	90+ rpm
5min	Zone 2	100+ rpm
5min	Zone 3 - 4	90+ rpm
5min	Zone 2	100+ rpm
5min	Zone 3 - 4	90+ rpm
5min	Zone 2	100+ rpm
5min	Zone 3	90 rpm
5min	Zone 2	100+ rpm
5min	Zone 3	90 rpm
5min	Zone 2	100+ rpm
5min	Zone R	95 rpm
3min	Zone R	90 rpm
70min		