

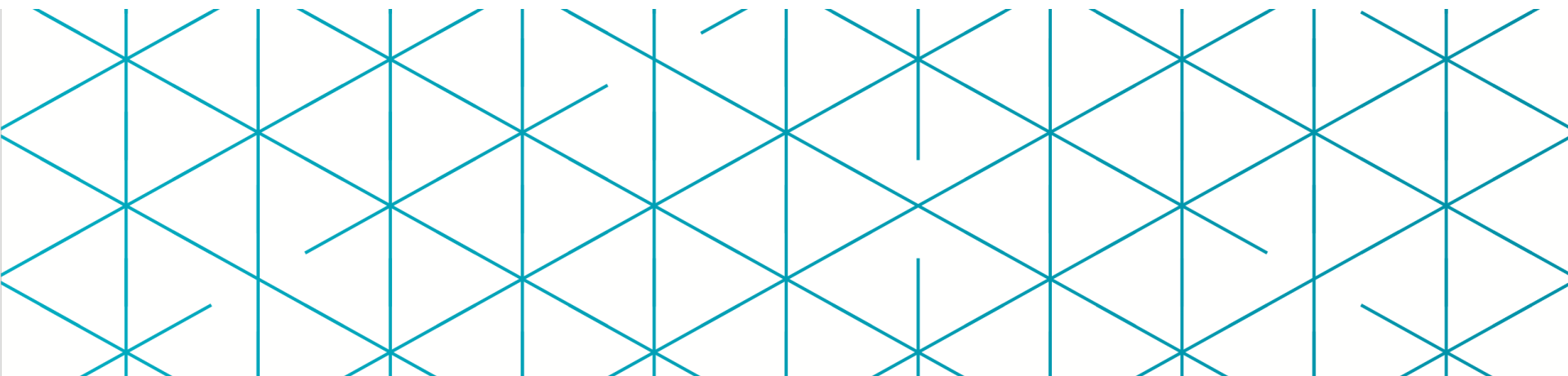
MAAJOUKKUE

VALMENNUKSEN LINJAUKSET 2019-2020




Suomen Hiihtoliitto

Valmentajakerhon kevätseminaari
Varala 5.5.2019



VALMENNUKSEN LINJAUKSET

- Suorituskykyisyys
 - Enemmän tehoharjoituksia
 - Kilpailuvauhtiset intervallit (rh, maastot)
 - Testi- ja harjoituskilpailut (rh)
 - Rytminvaihdot kilpailuvauhdista
- Ryhmäharjoittelu ja sparraus leireillä
- PK-harjoittelun laatu (juoksu, rh-maastot)

VALMENNUKSEN LINJAUKSET

- Lyhyemmät leirit (tehoharjoitukset, laatu)
- Totuttaminen Pekingin korkeuteen (1600-1700m)
- Naisilla voima/vauhtikapasiteetti

KIITOS!




Suomen Hiihtoliitto

