

| | **Tarkemmat sisällöt löytyvät kisaajan kausiohjelmasta | | | | | | | |
|-----------------|--|-------------------|---------------|---------------|--|--|------------------|--------------|
| | Voima** | | | Kunto** | | | Prehab | |
| Harjoitusviikko | Pohjien rakennus | Vahva miekkailija | Jatko-ohjelma | Pitkä, zone 2 | Intervalli | | Uinti / pyöräily | Liikkuvuus** |
| 1 | | | | 20min x 2 | | | | Limber 11 |
| 2 | | | | 20min x 2 | | | | Limber 11 |
| 3 | x | | | 2km | 2x1000m, palautus 2 min | | | Liikkuvuus |
| 4 | x | | | 4km | 3 x 1000 m palautus 2 min | | | Limber 11 |
| 5 | x | | | 6km | 4x1000 m palautus 2 min | | | Limber 11 |
| 6 | x | | | 3km | 4x200 m palautus 4 min | | | Liikkuvuus |
| 7 | x | | | 5km | 5x200 m palautus 4 min | | 40min | Limber 11 |
| 8 | x | | | 7km | 6x200 m palautus 4 min | | | Limber 11 |
| 9 | x | | | 4km | Laskevasti: 200 m - 150 m - 100 m - 50 m palautus 3 min | | | Liikkuvuus |
| 10 | x | | | 6km | Laskevasti: 300 m - 250 m - 200 m - 150 m - 100 m - 50 m Sarjapalautus 3 min | | | Limber 11 |
| 11 | | x | | 8km | Laskevasti: 400 m - 350 m - 300 m - 250 m - 200 m - 150 m - 100 m - 50 m Sarjapalautus 3 min | | | Limber 11 |
| 12 | | x | | 5km | 4 x 3 x 60 m Kävelevä palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min | | | Liikkuvuus |
| 13 | | x | | 7km | 4 x 3 x 60 m Kävelevä palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min 150 m | | | Limber 11 |
| 14 | | x | | 9km | 4 x 3 x 60 m Kävelevä palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min 150 m palautus 5 min 300 m | | 40min | Limber 11 |
| 15 | | x | | 6km | 2 x 3 x 60 m 2 min Palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min | | | Liikkuvuus |
| 16 | | x | | 8km | 3 x 3 x 60 m 2 min Palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min | | | Limber 11 |
| 17 | | x | | 10km | 4 x 3 x 60 m 2 min Palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min | | | Limber 11 |
| 18 | | x | | 6km | 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m (80-87% 4 min palautus) | | | Liikkuvuus |
| 19 | | x | | 8km | 4 x 150 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 20 | | x | | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 21 | | x | | 6km | 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m (80 - 87% 4 min palautus) | | 40min | Liikkuvuus |
| 22 | | x | | 8km | 4 x 150 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 23 | | x | | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 24 | | x | | 6km | 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m (80 - 87% 4 min palautus) | | | Liikkuvuus |
| 25 | | x | | 8km | 4 x 150 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 26 | | | x | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 27 | | | x | 6km | 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m (80 - 87% 4 min palautus) | | | Liikkuvuus |
| 28 | | | x | 8km | 4 x 150 m 6 min palautus | | 40min | Limber 11 |
| 29 | | | x | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 30 | | | x | 6km | 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m (80 - 89% 3 min palautus) | | | Liikkuvuus |
| 31 | | | x | 8km | 4 x 120m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 32 | | | x | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 33 | | | x | 6km | 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m (80 - 89% 3 min palautus) | | | Liikkuvuus |
| 34 | | | x | 8km | 4 x 120 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 35 | | | x | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | 40min | Limber 11 |
| 36 | | | x | 6km | 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m (80 - 89% 3 min palautus) | | | Liikkuvuus |
| 37 | | | x | 8km | 4 x 120 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 38 | | | x | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 39 | | | x | 6km | 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m (80 - 89% 3 min palautus) | | | Liikkuvuus |
| 40 | | | x | 8km | 4 x 120 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 41 | | | x | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 42 | | | x | 6km | 300 m - 600 m - 300 m 15 min palautus kaikkien välissä | | 40min | Liikkuvuus |
| 43 | | | x | 8km | 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 44 | | | x | 10km | 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus) | | | Limber 11 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|------|--|-------|--|------------|
| 45 | | | x | 6km | 3 x 300 m 15 min palautus | | | Liikkuvuus |
| 46 | | | x | 8km | 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 47 | | | x | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 48 | | | x | 6km | 300 m - 600 m - 300 m 15 min palautus kaikkien välissä | | | Liikkuvuus |
| 49 | | | x | 8km | 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus | 40min | | Limber 11 |
| 50 | | | x | 10km | 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus) | | | Limber 11 |
| 51 | | | x | 6km | 3 x 300 m 15 min palautus | | | Liikkuvuus |
| 52 | | | x | 8km | 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 53 | | | x | 10km | 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus | | | Limber 11 |
| 54 | | | x | 6km | 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus | | | Liikkuvuus |
| 55 | | | x | 8km | 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 56 | | | x | 10km | 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus) | 40min | | Limber 11 |
| 57 | | | x | 6km | 3 x 3 30 m kiihdytys (3 min palautus 6 min sarjapalautus) | | | Liikkuvuus |
| 58 | | | x | 8km | 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus | | | Limber 11 |
| 59 | | | x | 10km | 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus | | | Limber 11 |
| 60 | | | x | 6km | 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus) | | | Liikkuvuus |
| 61 | | | x | | 3 x 3 30 m kiihdytys (3 min vila 6 min sarjapalautus) | | | Limber 11 |
| 62 | | | x | 6km | 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus | 40min | | Limber 11 |
| 63 | | | x | 6km | 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus | | | Liikkuvuus |
| 64 | | | x | 8km | 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus) | | | Limber 11 |
| 65 | | | x | 10km | 3 x 3 30 m kiihdytys (3 min palautus 6 min sarjapalautus) | | | Limber 11 |
| 66 | | | x | 6km | 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus | | | Liikkuvuus |
| 67 | | | x | 8km | 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus | 40min | | Limber 11 |
| 68 | | | x | 6km | 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus | | | Limber 11 |
| 69 | | | x | | | | | Limber 11 |