

Ammattilaisuransa päättänyt
Joonas Laukka opastaa nyt
Fillari-lehden lukijoita
harjoittelun saloihin.

“Tavallisen”



Nyt kun kotimainenkin pyöräilykausi on päässyt hyvään vauhtiin on korkea aika paneutua ns. tavallisen pyöräilijän harjoitteluun. Edellisessä Fillari-lehdessä kirjoitin huippuammattilaisten käyttämästä harjoittelumenetelmästä, jota on varsin vaikea hyödyntää tavallisen kunto- tai harrastepyöräilijän jokapäiväisiä lenkkejä suunniteltaessa.

Aloitin artikkelisarjan, jossa käydään läpi pyöräilyharjoittelun perusasioita sekä annetaan vinkkejä oman harjoittelun suunnitteluun kaikille niille jotka ovat kiinnostuneita kehittymään pyöräilijöinä. Henkilön, joka alkaa toteuttamaan tätä ohjelmaa, ei tarvitse todellakaan olla kilpailija ja ohjelmasta saakin helposti muokattua itselleen sopivan vaikka vasta aloittelisi lajin harrastamista.

Pyöräilyssä vaadittavat fyysiset perusominaisuudet ovat samoja kuin monessa muussakin kestävyyslajissa kuten

hiihdossa tai juoksussa. Yksi pyöräilyn parhaista ominaisuuksista on se, että lajin harrastamisen voi aloittaa vaikka kuntopohja olisi heikko. Jos kunto ei ole hyvä, voi yksinkertaisesti ajaa hiljempaa, mutta silloinkin voi kehittää omaa ajo-tekniikkaa. Pyöräillen on mahdollista, toisin kuin esimerkiksi juosten, tehdä hyvinkin pitkäkestoisia harjoitteita ilman että palautumiseen lihastasolla menisi useita päiviä. Pyöräilyharjoittelukin muuttuu tietysti hankalammaksi silloin kun pyritään ajamaan kovaa tai todella pitkiä matkoja.

Tässä on suuntaviivoja antava ohjelma johon jokainen voi tehdä sellaiset muutokset joiden avulla siitä tulee itse kullekin sopiva. Toivottavasti olet jo pyöräillyt tänä vuonna, koska ohjelmaa ei kannata aloittaa aivan “kylmiltään”. Jos kilometrimittarisi on toistaiseksi nollassa, sinun kannattaa ajella muutama lenkki ja aloittaa treenaaminen sen jälkeen.

Ensimmäinen harjoitusjakso kestää 2 viikkoa. Niiden aikana toteutetaan molemmilla viikoilla sama ohjelma.

Jakson aikana pyritään ensisijaisesti parantamaan pyöritystekniikkaa sekä

pyöräilijän harjoittelu

TEKSTI: JOONA LAUKKA KUVAT: LOTHAR KUSTCHERA

kohottamaan peruskuntoa.

Viikottaisia harjoituksia on kolme. Tätä voidaan pitää viikottaisten harjoitusten vähimmäismääränä, jos tavoitteenä on todellakin kehittyä pyöräilijänä. Viikottaiset harjoituspäivät voi valita sen mukaan miten itse parhaaksi näkee, mutta peräkkäisinä päivinä harjoittelua tulisi välttää varsinkin jos oma lähtötaso ei ole kovin korkea. Parhaat tulokset saavutetaan silloin kun elimistöllä on riittävästi aikaa palautua harjoitusten välissä.

Jos jostain syystä jollain viikolla ei pysty toteuttamaan suunniteltua harjoitusohjelmaa, ei kannata luovuttaa tai vielä vähemmän masentua. Pyri vain seuraavalla viikolla toteuttamaan harjoitteluohjelman mukaisesti. Joillekin kahden viikon "peruskuntokausi" voi olla liian lyhyt ja onkin suositeltavaa pidentää tätä ensimmäistä harjoitusjaksoa viikolla tai kahdella, jos arvelet kuntosi olevan vielä hivenen keskeneräinen. Sitten kun kunto tuntuu riittävän hyvältä, voi siirtyä käyttämään seuraavaa ohjelmaa, mutta mitään kiirettä ei kannata pitää vaan on parasta edetä omaa tahtia.

Harjoitus 1

Lyhyt lenkki eli kestoaltaan noin puolet viikon pisimpään harjoitukseen käytettyä ajasta.

Jos ns. pitkä lenkki kestää 3 tuntia tämän harjoituksen tulisi kestää 11/2 tuntia. Jos viikon pitkäkestoisin harjoitus kestää vähemmän kuin 2 tuntia, tämän harjoituksen tulisi olla kestoaltaan vähintään 1 tunti.

Harjoituksen ensimmäiset 1/2 tuntia ajetaan rauhallisesti. Poljinkierrokset pyritään pitämään mahdollisimman korkealla, suositeltavaa olisi yli 90 kierr/min. Tavoitteena on parantaa lihaskoordinaatioita. Loppumatka tasavauhtista ajoa, muttei missään tapauksessa liian kovaa. Tärkeintä on parantaa peruskuntoa. Kestoaltaan sama kuin harjoitus 1.

Harjoitus 2

Lenkin aikana tehdään samanlainen

1/2 tunnin tekniikkaharjoitus kuin harjoitus 1:ssä Loppumatka tasavauhtista ajoa ja ennen harjoituksen viimeistä 15 minuuttista 1-2 minuutin reipas vauhdin lisääminen. Saa ajaa niin lujaa kuin vain kykenee.

Harjoitus 3

Pitkä lenkki, jonka keston tulisi olla 2-5 tuntia omasta lähtötasosta ja motivoitusta riippuen.

Lenkin alussa pitäisi muistaa toteuttaa tuo 1/2 tunnin tekniikkatuokio. Sen jälkeen loppumatka tasavauhtista peruskestävyys ajoa. Olisi tärkeää löytää sellainen matkavauhti jota jaksaa ajaa lenkin loppuun saakka. Jos vauhti hiipuu pahasti, on alussa menty liian kovaa eikä harjoituksesta saada parasta mahdollista hyötyä. Voit tehdä lenkin aikana 1/2 tunnin välein noin minuutin mittaisia kiihdytyksiä. Niiden aikana sykkeesi ei saisi nousta yli anaerobisen kynnyksen.

Muita urheilulajeja voi harrastaa vapaasti, mutta ainakin ennen viikon pidentä lenkkiä olisi hyvä pitää lepo tai kevyt päivä. Uinti olisi erittäin suositeltava laji koska sitä voi pitää ns. lihahuoltoharjoitteena. Ohjelma on tarkoitettu ensisijaisesti maantiepyöräilyyn, mutta voit ajaa myös maastopyörällä. Ole vain tarkkana etteivät harjoitustehot nouse liian koviksi.

Ne jotka ovat asettaneet tavoitteet korkeammalle tai harjoittelevat muuten vain enemmän, voivat lisätä viikko-ohjelmaan harjoituksen tai kaksi. Niistä toinen voi olla vauhtikestävyysharjoitus, jonka aikana voi tehdä 2-3 kpl 5-10 minuutin vetoja. Jos kunto on hyvä ja tuntuu siltä että palautuminenkin on kunnossa, voi harkita toisen pitkän lenkin lisäämistä ohjelmaan. Viikottain tulisi kaikkien pitää vähintään kaksi lepopäivää.

Niiden henkilöiden jotka vasta aloittelevat systemaattisempaa pyöräilyharjoittelua, voi olla hankala määrittellä sopivaa harjoittelun rasiustasoa. Tässä asiassa sykemittari olisi erittäin tarpeelli-

nen, koska sen avulla voi helposti löytää sopivan lenkkivauhdin ja seurata kunnan kehittymistä. Polar Electron S -sarjan sykemittarit tarjoavat lukuisia erityisesti pyöräilijöille tarkoitettuja toimintoja kuten nopeus- ja matkamittari, poljinnopeusmittari, korkeusmittari, jne. Harjoituksen aikana mittarin muistiin tallennetut tiedostot voi lenkin jälkeen siirtää vaivattomasti kotitietokoneelle ja niitä voi sitten analysoida vaikkapa seuraavana talvena, kun hyvät ajokelit ovat vain muisto menneestä kesästä.

Nykyään valtaosa ammattipyöräilijöistä käyttää apuna harjoittelun seurannassa sykemittarin ohella poljintehonmittausta. Se mittaa pyöräilijän suoritusten aikana kehittämän tehon watteina. Tehomittarit olivat vielä muutama vuosi sitten korkean hinnan vuoksi lähestulkoon vain ammattilaisten käyttämiä erikoisvälineitä, mutta nykyään esim. Polar S710i ja S720i -sykemittareiden lisälaitteeksi voi ostaa Polar Power Output-poljintehomittarin alle 500 eurolla ja siirtyä suoraan käyttämään tieteellisen valmennuksen hienoimpia apuvälineitä.

Kestävyysharjoitteluun sopivan syketason määrittelyyn voidaan käyttää seuraavanlaista metodia.

Ensiksi määritellään oletettu maksimisyke seuraavalla tavalla: 220 - oma ikä. Esimerkiksi 40-vuotiaalla oletettu maksimisyke olisi 180. Tämän jälkeen lasketaan nk. aerobinen kynnyksen, jonka alapuolella tulisi toteuttaa ns. peruskestävyysharjoittelu. Aerobisen kynnyksen syke on suunnilleen 70 prosenttia maksimisykkeestä. 40-vuotiaalla se olisi laskennallisesti 126. Ennen vauhtikestävyysharjoituksia voi laskea anaerobisen kynnyksen, joka on suunnilleen 85 prosenttia maksimisykkeestä. Tämän kynnyssykealueen yläpuolella suoritettu muutuu maitohapolliseksi ja sen kyllä huomaakin varsin nopeasti.

Näin saamme 40-vuotiaalle henkilölle seuraavanlaiset laskennalliset sykeraajat harjoitteluun: maksimisyke 180, anaerobinen kynnyksen 153, aerobinen kynnyksen 126.

Paras tapa määrittellä kynnyssykkeet on tietysti tehdä rasiustesti urheilututki-

musasemalla, mutta se ei ole mitenkään välttämätöntä. Ne jotka ovat harrastaneet esimerkiksi murtomaahiihtoa voivat käyttää pyöräillessä suunnilleen samoja sykerajoja kuin hiihdossakin. Yleisesti ottaen pyöräillessä syke on noin 10 sykystä alhaisempi kuin hiihtäessä tai juostessa.

Kun ensimmäinen harjoitusjakso on toteutettu, voidaan siirtyä hiveneräisempien harjoitteiden pariin. Seuraavien kahden viikon ohjelman toteuttamisessa sovelletaan samaa periaatetta kuin ensimmäisessäkin jaksossa. Eli molemmilla viikoilla sama ohjelma ja viikottaiset harjoituspäivät saa valita vapaasti.

Harjoitus 1

Tehoharjoitus, jonka kesto on noin puolet viikon pitkästä lenkistä.

Alkuun 45 minuuttia kevyttä ajoa jonka jälkeen ajetaan 2-4 kertaa 5-10 minuutin pätkä, jonka aikana sykkeen tulisi olla aerobisen kynnyksen yläpuolella, mutta syke ei saisi ylittää anaerobista kynnystä.

Vetojen välissä 5-15 minuuttia erittäin rauhallista ajoa. Vetojen määrä ja pituus tulee jokaisen päättää omien tuntemus-

ten perusteella. Ensimmäisellä kerralla kannattaa ajaa ensimmäiset vedot mahdollisimman rauhallisesti, etenkin jos et ole varma kuinka monta vetoa jaksat tehdä. Kiinnitä kovaa ajaessa erityisesti huomiota pyöritysnopeuteen. Poljinrytmin tulee säilyä riittävän korkeana koko ajan. Ajaminen ei saa muuttaa väkijaksiksi runnomiseksi. Tärkeintä on että pidät sykkeesi riittävän korkealla.

Harjoitus 2

Lenkin kesto on sama kuin harjoitus 1:ssä.

Alkuun taas 1/2 tuntia tekniikkaharjoittelua, jonka jälkeen 2-5 kertaa 2-3 minuuttia kestävä veto suurella välityksellä. Kyseessä on siis voimaharjoitus. Poljinkierrosten tulisi olla noin 60 kierr/min. Jos et viitsi laskeskella poljinkierroksia, voit ajaa vain niin suurella välityksellä että jaloissa tuntuu pahalta. Vedot tulee ajaa satulasta istuen. Palautusaika on sama kuin työaika. Palautusjakson aikana pyri pitämään poljinkierrokset niin korkeina kuin vain suinkin jaksat. Voit tehdä nämä vedot ylämäkeen ajaa.

Lenkin loppuun 2-5 kappaletta 10-15 sekunnin kirejä. Ei ole tarpeen käyttää kovin suurta välitystä.

Harjoitus 3

Samana tyyppinen pitkä lenkki kuin ensimmäiselläkin harjoitusjaksolla.

Lenkin kesto voi pidentää jos kunto tuntuu hyvältä ja vapaa-aikaa riittää. Ole tarkkana lenkin ensimmäisellä puoliskolla ettei aja liian kovaa. Seuraa sykettäsi ja pyri ajamaan lenkin toinen puolisko hiveneräisempää vauhtia kuin ensimmäinen. Lenkin loppuun voit ottaa noin puolen tunnin rauhallisen palauttelujakson.

Mikäli vain suinkin jaksat, pyri veyntelemään erityisesti pitkän lenkin jälkeen. Se nopeuttaa huomattavasti palautumista ja tehostaa näin harrastustointimintaasi. Mikäli harjoittelun alkamisen jälkeen sinulla ilmenee epänormaalia kipua esimerkiksi polvilla tai akillesjänneissä, pyri tarkastamaan onko ajoasentoasi oikeaoppinen. Jos et osaa säätää oikein ajoasentoasi (varsin hankalaa), mene asiantuntevaan urheiluliikkeeseen kysymään, voisivatko he auttaa asiassa. Älä osta heti uutta pyörää, vaikka moni kauppias sellaisen sinulle myisikin ilomielin. Ja jos ostat pyörän, muista ettei paras pyörä ole välttämättä se kallein, kiiltävin tai kevein, vaan sellainen, johon saat hyvän ajoasennon. Kun ostat

Harjoitusohjelman jatko-osa seuraavassa *Fillari*-lehdessä. Kysymyksiä tai kommentteja voi lähettää s-postilla osoitteeseen joona.laukka@wanadoo.fr



kenkiä, sovitat niitä jalkaasi olivat ne
kuinka kauniit tahansa ja sama pätee
myös polkupyöriin. ●