



Nyt kun sinulla on (toivottavasti) takana lähes kaksi kuukautta pyöräilyharjoittelua, kuntosi on mitä todennäköisimmin parantunut huomattavasti. Huhtikuun säät suosivat pyöräilyä ja uskoisin, että ohjelman ensimmäisen osan seuraaminen ei ole ollut ainakaan ulkoisten olosuhteiden takia ylivoimainen tehtävä kenelläkään. Toivottavasti tuo ohjelman edellinen osa vastasi myös edes osittain niitä odotuksia, mitä sinulla on harjoittelun suhteen.



Harjoittelet sitten kisoja varten tai vain kunnon vuoksi niin kaiken tekemisen perusta on hauskuus.

Valmistautuminen

KESÄN PÄÄTAPAHTUMIIN

Olettaisin, että monet lukijat miettivät sitä mikä mahtaa olla minun ns. harjoitusysteemini, koska kaikilla itseään kunnioittavilla valmentajilahan kuuluu olla oma ja huomattavasti kaikkia muita menetelmiä parempi näkemys siitä, miten urheilussa kehitytään. Valmennusfilosofiani ei ole todellakaan kovin radikaali. Pidän tärkeimpänä asiana harjoittelussa sitä, että siitä nauttii. Tämä asia pätee erityisesti tässä ohjelmassa, joka on suunnattu kaikille niille, jotka hakevat pyöräilystä enemmänkin hyvää oloa kuin menestystä. Tuskan ja kärsimyksen maksimointi ei tosin takaa hyvää lopputulosta edes huippu-urheilijoiden valmennuksessa. Mielestäni huiput harjoittelevat, jotta he saapuivat kilpailuihin henkisesti levänneinä, hyvässä fyysisessä kunnossa ja kuntoilijait harjoittelevat, koska se on hauskaa.

Oma tietämykseni (tai uskomukseni) valmennuksesta pohjautuu pitkälti ex-itäblokin maiden valmennussysteemeihin. Näihin idän varmasti viisaisiin ja tieteellisiin, mutta ajoittain varsin epäinhimillisiin oppeihin olen sitten lisännyt runsaasti vaikutteita keski- ja erityisesti etelä-Euroopan pyöräilyvalmennuksen siltille siirretyistä lajitietoudesta. Käytännössä aloitin tämän menetelmän testaamisen jo vuosia sitten omassa harjoittelussani ja näin urani jälkeen voin todeta että en todellakaan ollut hyvä valmentaja itselleni. Valmentaja J. Laukka oli aivan liian ankara ja vaativa silloin kun valmensi samannimistä urheilijaa. Eli jälleen kerran valmentajalla ei ollut realistista käsitystä urheilijan fyysisistä kyvyistä. Aika merkittäviä, koska luulisihan sitä nyt ihmisen tuntevan itsensä?

Mielestäni lukuisat muutkin valmentajat tekevät tuon saman virheen. On niin kovin helppoa (ja hauskaakin) laatia harjoitusohjelmia, joihin mahdutetaan lähes kaikki mahdolliset sekä osa mahdollistamista harjoitteista. Aniharva urheilija kykenee kuitenkaan toteutta-

maan tuollaisia harjoituksia, niistä nauttimisesta puhumattakaan. Urheilussa, erityisesti pyöräilyssä, teorit ovat vain teorioita ja todellisuus on usein jotain aivan muuta. Hyvä ohjelma onkin se ohjelma, mikä on helppo ja hauska toteuttaa. Ja suurin pelkoni on tietysti se että ohjelma on liian vaativa. Siis jos nämä minun ohjelmani jossain vaiheessa tuntuvat liian helpoilta, voit toki harjoitella enemmän, mutta muista pitää kiinni harjoittelun rytmityksestä. Eli jos harjoittelet enemmän jonain viikkona, tee se vasta sitten kun tunnet että voit harjoitella seuraavienkin viikkojen aikana suhteessa saman verran enemmän alkuperäiseen ohjelmaan verrattuna.

Mutta nyt takaisin itse asiaan eli siihen miten sinä tulit jatkamaan pyöräilykauttasi. Kesä alkaa vihdoin olla ovella ja se saa usein harrastepyöräilijässäkkin aikaan merkillisiä muutoksia. Olettaisin, että tässä vaiheessa kautta moni tekee päätöksensä siitä mikä on kesän päätavoite pyöräilyssä. Ne, joilla on tähtäimessä selvä kilpa- tai joku muu vastaava tapahtuma, asettavat nyt varmaankin varsin selvän tulos- tai aikataavoitteen ja tuo tavoite motivoi harjoittelemaan entistäkin kovempaa. Olettaisin, että suuri osa ohjelmaani toteuttavista ei osallistu tänä kesänä lainkaan kilpailutapahtumiin, mutta tästä huolimatta hekin pyrkivät harjoittelemaan systemaattisesti jotta saavuttisivat parhaan mahdollisen suorituskyvyn, vaikka kuntoa ei koskaan testattaisikaan kisoissa.

Seuraavien viiden viikon harjoittelun tavoitteena on lajinomaisen suorituskyvyn parantaminen. Nyt se onkin mahdollista, koska olet jo ajanut riittävästi kilometrejä jalkoihisi. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä että lenkeillä ajetaan ajoittain kovempaa ja suurempaa välitystä käyttäen. Peruskuntoharjoittelun tärkeimmästä asiasta eli pitkistä matkatehoisista lenkeistä ei kuitenkaan luovuta, koska ne ovat välttämättömiä kaikille jotka

haluavat kehittyä pyöräilijöinä. Tämä sääntö pätee erityisesti niiden henkilöiden osalta jotka eivät omaa kestävyysurheilijan taustaa. Onneksi aerobinen peruskestävyys on ominaisuus joka kehittyy ihan mukavasti vielä varttuneemmallaakin iällä.

Ne henkilöt, jotka eivät syystä tai toisesta ole vielä toisissaan aloittaneet tämän kesän pyöräilyharrastusta, voivat toteuttaa muutaman viikon ajan tämän lehden edellisessä numerossa julkaistua ohjelmaa ja siirtyä vähitellen tämän uuden ohjelman pariin.

Ohjelmassa on nyt neljä erityyppistä harjoitusviikkoa joiden kunkin (tai oikeastaan kolme kehittävä viikkoa sekä yksi palauttava viikko) aikana pyritään kehittämään eri ominaisuuksia. Viikottaisia harjoituksia on yleensä neljä. Jos määrä tuntuu liian suurelta, kolmekin viikottaista harjoitusta kehittää kuntoa paremmin kuin kaksi.

Mikäli sinulla on tarkoitus osallistua kesäkuun aikana kunto/kilpapyöräilytapahtumaan, jota pidät itsellesi tärkeänä tavoitteena, suosittelisin seuraavanlaista viikkorytmitystä tapahtumaa edeltävien viikkojen aikana.

1. teho, 2. määrä, 3. palauttava.

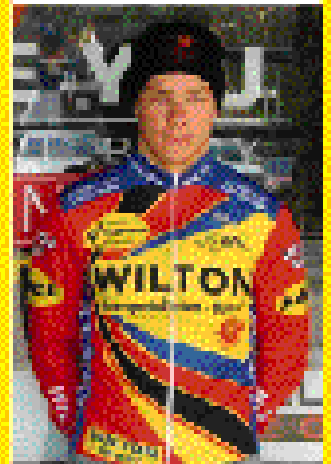
Tällä kolmannella viikolla ajettaisiin sitten myös itse tapahtuma. Yleensä huippu-urheilijat tekevät erittäin kovia harjoituksia noin 6-10 päivää ennen kilpailua, mutta tämän ohjelman tasolla liikuttaessa suorituksen onnistumisen kannalta tärkein ominaisuus on hyvä peruskestävyys ja tämän takia sen kehittämiseen satsataan myös ennen kilpailuja.

Jos kesälomasi ajoittuu kesäkuulle ja olet valmis uhraamaan arvokasta loma-aikaasi harjoitteluun, voit rytmittää harjoittelua myös niin, että pidät palauttavan viikon ennen lomaa ja teet loman aikana kaksi määräviikkoa perästyen. Kolme kovaa määräviikkoa perästyen on varmaankin jo vähän liikaa.



MDY-SHOP
URHEILUVAIVUUTTA OIKOJALAN

KORKEALUOKKAISET
URHEILUVAIVUUTTEET
SUORAAN MAAILMAN-
TUOTALTA



JUNNA-MATTI ALALOUSIA
SUOSITTELEE
MI DOUBLE YOUR
TUOTTOITA



MDY-SHOP

Linnankatu 13, TURKU
Puh. (02) 455 5249

Avoinna
Ma-pe 11-17, la 11-14
www.mdy.fi/online.com
www.mdy-shop.fi

Viikko 22. (24.-30.5.)

Voimaharjoitusviikko

Pyritään kehittämään lajivoimaa. Voimatason parantaminen on nopea tapa parantaa suorituskykyä. Tämän operaation onnistuminen tosin edellyttää riittävän hyvää peruskunto tasoa.

Ti. Kestovoimalenkki (Voima K)
1 t 45 min

Ke. Reipas lenkki (Lenkki B) 2 t

La. Vauhtikestävyys/voimaharjoitus-
lenkki (Voima V) 1,5 t

Su. Pitkälenkki (Lenkki A) 3 t

Viikko 23. (31.5.-6.6.)

Määräviikko

Ajetaan pitkiä, varsin rauhallisia lenkkejä, jotka parantavat kuntoasi tasisen vakaasti.

Ti. Vauhtikestävyys (Lenkki C) 1,5 t

Ke. Reipas lenkki (Lenkki B) 2 t

La. Pitkälenkki (Lenkki A) 2,5 t

Su. Pitkälenkki (Lenkki A) 3,5 t

Viikko 24. (7.-13.6.)

Palauttava viikko

Kehosi, kuten myös Lance Armstrongin keho, tarvitsee lepoa, jotta suorituskykyisi paranee. Muista kunnioittaa lepoa.

Ti. Vauhtikestävyys (Lenkki C) 1,5 t

Pe. Reipas lenkki (Lenkki B) 1,5 t

Su. Pitkälenkki (Lenkki A) 2 t

Viikko 25. (14.-20.6.)

Tehoviikko

Pyritään kehittämään kykyä ajaa pyörällä kovaa. Tämä tapahtuu parantamalla anaerobista kynnystehoasi sekä rassaamalla vähän anaerobista kapasiteettia.

Ti. Maksimikestävyysharjoitus
(Lenkki MK) 1,5 t

Ke. Reipas lenkki (Lenkki B) 2 t

La. Vauhtikestävyys (Lenkki C) 1,5 t

Su. Pitkälenkki (Lenkki A) 3 t

Viikko 26. (21.-27.6.)

Määräviikko

Sama ohjelma kuin viikolla 23. Harjoitukset ovat vain vähän pidempiä.

Ti. Vauhtikestävyys (Lenkki C) 1,5 t

Ke. Reipas lenkki (Lenkki B) 2 t

La. Pitkälenkki (Lenkki A) 3 t

Su. Pitkälenkki (Lenkki A) 4 t

Tässä harjoitukset:

Lenkki A:

Peruskestävyyslenkki, siis ei mikään turhan tieteellinen tai vaikea harjoitus. Pyritään vain ajamaan pitkään ja suhteellisen rauhallisesti. On erittäin tärkeää löytää ns. oma pitkä lenkin vauhti. Käytännössä se tarkoittaa sellaista vauhtia, jota jaksat ajaa lenkin alusta loppuun saakka liikaa uupumatta. Harjoituksen alussa 15-20 min rauhallista ajoa hyvin pienellä välilyksellä. Sen jälkeen siirtyminen normaaliin matkavauhtiin. Noin puolen tunnin välein tehdään lyhyt lähes maksimaalinen kiri (200-300 metriä) tai ajetaan noin minuutin ajan reipasta vauhtia. Näiden kiihdytysten jälkeen palautellaan aina muutaman kilometrin matka rauhallisesti. Lenkin loppuun 15-20 minuuttia rauhallista ajoa erittäin pienellä välilyksellä.

Lenkki B:

Alkuun 15 minuuttia verryttelyä pienellä välilyksellä. Tämän jälkeen ajetaan reipasta lenkkivauhtia noin 30-45 min. Vauhdin tulisi olla sen verran reipasta, että se on selvästi kovempaa kuin lenkki A:n vauhti ja myös niin kovaa ettet ainakaan kovin mieluusti ajaisi niin kovaa yli tuntia. Lenkin loppumatkan voit ajella rauhallisella välilyksellä.

Lenkki C:

Puoli tuntia rentoa ajoa, jonka aikana vauhtia kiihdytetään vähitellen. Sen jälkeen 2-3 10-15 minuutin vetoa, joiden aikana sykkeen tulisi olla 80-90 prosenttia maksimisykkeestä. Jos vetojen aikana vauhtisi hiipuu huomattavasti loppua kohden, olet varmaankin aloittanut liian kovaa. Älä toista samaa virhettä uudelleen, vaan aloita seuraava veto rauhallisemmin. Muutenkin on suositeltavaa pyrkiä kiristämään vauhtia loppua kohden näiden vetojen aikana. Poljinkierrokset olisi syytä pitää varsin korkealla. Viimeisen vedon voit ajaa suuremmalla välilyksellä ja kokeilla kuinka suurella välilyksellä jaksat ajaa kovaa. Palautusajan vetojen välin tulee olla sama tai hiivenevä pitempi kuin itse vetoon käytetty aika. Lenkin loppuun lyhyt verryttely.

Voima K.

Jälleen kerran lenkin alussa 20-30 minuuttia kevyttä ajoa pienellä välilyksellä. Harjoituksen 'kehittävässä' osassa ajetaan 2-4 kertaa 7-10 minuuttia suurella välilyksellä (60-70 kier./min.). Sykkeen ei tarvitse nousta vetojen aikana, tärkeintä on että käytät reippaasti voimaa ajaessasi. Vetojen välissä viitisen minuuttia rentoa ajoa, ei tarvitse käyttää erityisen pientä välilyksyä.

Voima V.

Alkuun hyvä puolen tunnin reipasvauhtinen verryttely. Sitten tehdään 3-6 kpl. 2-3 minuutin vetoa, joiden aikana käytetään niin suurta välilyksyä kuin suinkin vain jaksat. Syke saa nousta reippaasti näiden vetojen aikana, erityisesti niiden lopussa.

Vetojen välissä 2-3 minuuttia palautusta pienellä välilyksellä ajaa. Ja harjoituksen loppuun kevyttä ajoa.

MK.

Kovatehoinen harjoitus, jota suosittelun ainoastaan niille henkilöille jotka tuntevat itsensä vahvoiksi sekä täysin terveiksi, ja kaiken tämän lisäksi haluavat hieman kärsiä. Voit korvata tämän harjoituksen ilman mitään syytä itsesyytökseen lenkki C:llä.

Itse harjoitus on seuraavanlainen. 30 minuutin reipasvauhtinen verryttely, jonka jälkeen tehdään 4-8 kpl minuutin kestoisia vetoja. Vetojen aikana ajetaan maksimaalista vauhtia. Ota kuitenkin huomioon, että tarkoituksena on ajaa kaikki vedot suunnilleen samaa vauhtia, joten ensimmäisten vetojen aikana kannattaa vähän 'säätellä' paukkuja. Palautusta vetojen välissä on vain minuutti. Viimeiset vedot tuntuvat varmaankin varsin tuskallisilta, mutta se on aivan normaalia. Loppulenkin voit ajaa ihan miten parhaaksi näet.

Tässä siis ohjelma jonka avulla pyöräilykuntosi tulisi taas kehittyä hyvää vauhtia. Muista että voit muokata ohjelmaa omien tarpeitteesi ja mielihalujesi mukaiseksi. Tärkeää on pyrkiä pitämään kiinni jonkinlaisesta harjoittelun rytmyksestä, jossa lenkkien vauhdit sekä kesto vaihtelevat ja ajoittain pidetään palauttavia jaksoja.

Edellisessä numerossa kerroin oman harjoitteluni uudelleen aloittamisesta. Homma alkoi hyvin mutta nyt harjoitusmäärät ovat päässeet pahasti laskemaan. Syytä lenkkeilyyn tosin olisi, koska olen suureksi yllätyksekseni lupautunut osallistumaan kesäkuussa Vätternrundan nimiseen pyöräilytapahtumaan Ruotsissa. Matkaa tuolla taipaleella on kuulemma kerrassaan kunnioitettavat 300 kilometriä ja olen ajanut moisen matkan tätä ennen vain kerran elämänsäni ja silloin kuntoni oli taatusti parempi kuin tällä hetkellä. Voit seurata valmistautumistani Vätternrundan-ajoon kotisivuillani www.joonalaukka.com

Hyvää kesän jatkoa kaikille ja tsemppiä harjoitteluun. ●