



Pyöräilykausi on nyt parhaimmillaan ja kunnon pitäisi olla jo varsin kova. Takanahan on jo kolme kuukautta säännöllistä ja ohjelmoitua lajiharjoittelua.

KUVAT: POLAR ELECTRO

Kesä- harjoittelu

Mikäli olet toteuttanut tätä ohjelmaa suunnitellun mukaisesti on harjoittelusi ollut, ainakin minun mielestäni, suhteellisen kovaa. Monet teistä ovat varmaankin tähän mennessä testanneet kuntoaan, kukin omalla tavallaan. Jos olet osallistunut tänä kesänä johonkin kunto- tai kilpatapahtumaan, nyt sinulla on vielä aikaa parantaa kuntoasi ja voit ajaa muitakin tapahtumia tänä kesänä. Ne jotka eivät testaa kuntoaan kilpailuissa, havaitsevat (toivottavasti) kunnan kehityksen lenkkien aikana. Ajamisen tulisi nyt sujua varsin vaivattomasti. Jos olet harjoitellut toissasi, kapasiteettisi ajaa kovempaa vauhtia on varmaankin kehittyneet huomattavasti.

Seuraavien viikkojen aikana harjoittelusulla paneutumaan muutaman suorituskyvyn kannalta tärkeimmän ominaisuuden kehittämiseen. Asia vaikuttaa varsin yksinkertaiselta, mutta ongelmana on se ettei samanaikaisesti voi kehittää tehokkaasti kovin montaa ominaisuutta. Olen laatinut viikko-ohjelmat siten että sinulla on mahdollisuus valita kahden eri vaihtoehdon välillä. Molemmissa tapauksissa viikko-ohjelman runko on sama, mutta toisessa vaihtoehdossa painotetaan voimakkaasti aerobisen vauhtikestävyyskehittämiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä ominaisuutta, jota vaaditaan silloin kun ajetaan kovaa. Vauhti on sellainen jota jaksaa pitää yllä hyvin harjoitelleena noin puolentoista tunnin ajan ja syke on hyvin lähellä anaerobista kynnyksiä. Yksinkertaisesti tämä tarkoittaa sitä vauhtia, jota ajetaan kilpailuissa silloin kun mennään kovaa, mutta kyseessä ei ole aivan 'viimeinen rypistys'. Tämä vauhtikestävyys on myös se ominaisuus, joka ratkaisee silloin kun ajetaan henkilökohtaisia aika-ajoja.

Ne jotka eivät ole erityisen kiinnostuneita kovaa ajamisesta, voivat toteuttaa ohjelman toista vaihtoehtoa, jossa keskitytään kehittämään aerobista peruskuntoa eli yksinkertaisesti sanottuna ajellaan rauhallisemmin, tarkoituksena parantaa kestävyyttä. Tämä vaihtoehto soveltuu parhaiten niille, joilla ei ole mitään erityisiä kilpailullisia tavoitteita tai jos et vain ole innostunut rääkkäämään itseäsi ajamalla kovaa. Ja kyllähän hyvä peruskunto on välttämätön ominaisuus myös kaikille niille jotka pyrkivät menestymään kilpailuissa. Tarkemmat ohjeet siitä miten nämä kaksi vaihtoehtoa eroavat toisistaan, löydät viikko-ohjelmista.

Tulevien viikkojen harjoitukset eivät juurikaan eroa kesäkuussa toteutetuista harjoituksista. Mielestäni suhteellisen yksinkertaiset harjoitukset takaavat parhaan lopputuloksen. Eihän pyöräilyharjoittelu ole varsinkaan tällä tasolla kovin monimutkaista, ainakaan valmentajan mielestä! Tärkeintä on kehittää kestävyyttä, koordinaatiokykyä sekä lajivoimaa. Sitten kun nämä kolme ominaisuutta saadaan hyvälle tasolle, pyöräsi kulkeekin paljon entistä kovempaa.

Viikko: 27. (28.6-4.7)

Palauttava viikko

Palauttava viikko on tällä kertaa kevyempi kuin kesäkuussa. Tämä sen takia, että seuraavat viikot ovat varsin vaativia ja kesäkuunkin harjoittelu oli suhteellisen kovaa. Jos haluat todella rentoutua, voit ihan hyvällä omallatunolla ajaa tällä viikolla vain kaksi lenkkiä.

Ti. Kevyt harjoitus 1,5 t
Pe. Vauhtikestävyys 2. 1,5 t
Su. Kevyt harjoitus 1,5 t

Viikko 28. (5.-11.7)

Tehoviikko

Mielestäni on varsin mielenkiintoista pyrkiä seuraamaan kunnan kehittymistä. Ja sen seuraamiseen yksinkertainen testiäjo soveltuu vallan mainiosti. Mikäli et halua tehdä testiäjoa, voit tehdä sen paikalla maksimikestävyysharjoituksen.

Keskiviikon harjoituksen voit valita sen mukaan, mitä ominaisuutta haluat kehittää. Ne jotka satsaavat vauhtikestävyyskehittämiseen, voivat tehdä vauhtikestävyys harjoituksen. Ns. peruskuntoon satsaajat taas voivat ajaa reipasvauhtisen lenkin. Ennen kuin päätät toteuttaa viikossa kolme tehoharjoitusta, sinun on hyvä miettiä tarkkaan, onko peruskuntosi riittävän hyvä. Voit tietysti kokeilla viikon 28. kolmea tehoharjoitusta ja tehdä seuraavalla viikolla vain kaksi kovempaa harjoitusta.

Ti. Maksimikestävyysharjoitus tai testi.
1 t 45 min
Ke. Vauhtikestävyys 1. tai reipaslenkki
1 t 45 min
La. Vauhtikestävyys 2. 2 t
Su. Pitkä lenkki 3 t

Viikko 29. (12.-18.7)

Tehoviikko

Hyvin samantyyppinen viikko kuin edellinenkin.

Ti. Vauhtikestävyys 1. 1 t 45 min
To. Vauhtikestävyys 2.
tai reipaslenkki 2 t
La. Vauhtikestävyys 1. 1,5 t
Su. Pitkä lenkki 3,5 t

Viikko 30. (19.-25.7)

Määräviikko

Normaali määräviikko, jonka aikana ajetaan kaksi pitkää lenkkiä ja kaksi lyhyempää, mutta tehokkaampaa harjoitusta. Viikon kokonaisharjoitusmäärä on jo reilusti yli 10 tuntia, joten kilometrejäkin kertyy yli 300.

Ti. Vauhtikestävyys 1. 1 t 45 min
To. Pitkä lenkki 3,5 t
La. Vauhtikestävyys 2.
tai normaalilenkki 2,5 t
Su. Pitkä lenkki 4,5 t

Viikko 31. (26.7-1.8)

Palauttava viikko

Ke. Kevyt harjoitus 1,5 t
Pe. Vauhtikestävyys 2. 1,5 t
Su. Kevyt harjoitus 1,5 t

Viikko 32. (2.-8.8)

Tehoviikko

Elokuussa harjoitusmäärät sekä -kerat vähenevät. Viikottaisia harjoituksia on ohjelmassa 3 kappaletta. Muutos johtuu siitä oletuksesta, että vapaa-aika vähenee monella tai sitten sinä alat vähitellen harrastamaan jotain muutakin lajia. Voit lisätä elokuussa ohjelmaan oman harkintasi mukaan yhden 1-1,5 tunnin harjoituksen jotain muuta lajia. Jos sinulla on yhä edelleen intoa ja aikaa pyöräillä, voit tehdä viikottain (palauttavaa viikkoa lukuunottamatta) yhden ylimääräisen 1,5-2 tunnin mittaisen pyöräilylenkin.

Ke. Maksimikestävyysharjoitus
tai testi 2 t
La. Vauhtikestävyys 2. 2 t
Su. Pitkä lenkki 3,5 t

Viikko 33. (9-15.8)

Tehoviikko

Voit valita tälläkin viikolla yhden tai kaksi tehoharjoitusta.

Ke. Vauhtikestävyys 1. 2 t
La. Vauhtikestävyys 2.
tai reipaslenkki 2 t
Su. Pitkä lenkki 4 t

Viikko 34. (16.-22.8)

Määräharjoitusviikko

Nyt onkin varmaan kesän viimeisten pitkien lenkkien aika. Mikäli intoa ja energiaa riittää, voit ajaa enemmänkin kuin sen mitä ohjelmassa ehdotetaan.

Ke. Vauhtikestävyys 2. 2 t
La. Pitkälenkki 3 t
Su. Pitkälenkki 4 t

Viikko 35. (23.-29.8)

Palauttava viikko

Ke. Kevyt harjoitus 1,5 t
La. Pitkälenkki 2 t
Su. Kevyt harjoitus 1,5 t



Harjoitukset:

Kevyt harjoitus:

Lenkin tavoitteena on ns. aktiivinen palautuminen, mikä tarkoittaa käytännössä sitä että kun ajat oikein rauhallisesti, verenkiertosi aktivoituu ja lihaksesi palautuvat paljon nopeammin kuin täydellisessä levossa. Käytännössä harjoitus toteutetaan siten että ajat koko lenkin ajan erittäin rauhallisesti pienellä välityksellä. Vauhti ei saisi missään tapauksessa olla kovin korkea, eikä lenkin kestokaan saisi ylittää kahta tuntia.

Pitkä lenkki:

Tutun turvallinen ja toivottavasti myös mukava harjoitus, jossa tärkeintä on ajaa riittävän pitkään suhteellisen alhaisella teholla. Tässä vaiheessa kautta olet varmaankin jo löytänyt oman pitkänlenkin matkavauhtisi, jolla sitten ajat nämä lenkit. Jos väsähdät lenkin lopussa vauhtisi ei ole se oikea. Asia korjaantuu siten että ajat seuraavan pitkänlenkin rauhallisemmin, erityisesti ensimmäiset tunnit. Käytössä lenkin ohjelma on seuraavanlainen: Alkuun 20 min kevyttä ajoa



erittäin pienellä välityksellä. Sitten siirrytään varsinaiseen matkavauhtiin, jonka tosiaan tulisi olla sama koko lenkin ajan. Puolentunnin välein tehdään 200-300 metrin terävä kiihdytys tai jos et ole Petacchin tyyppinen kirimies, voit ajaa minuutin ajan reippaasti. Harjoitus päätetään 10-20 minuutin rauhalliseen ajoon. Nyt kun lenkin pituus alkaa olla 4 tuntia tai enemmänkin, joudut jo käytännön syistä varmaankin pysähtymään ainakin kerran. Tiedän että monilla, erityisesti suomalaisilla pyöräilijöillä on tapana pitää oikein kunnan kahvitauko lenkin aikana. Vastustan tätä perinnettä. Mielestäni pitkälläkään lenkillä ei saisi olla yli 10 minuutin taukoja, joten koittakaapa pysytellä liikkeellä lenkkien aikana.

Reipas lenkki:

Alkuun 20 minuuttia verryttelyä pienellä välityksellä. Sen jälkeen ajetaan reippaalla lenkkivauhdilla noin 20 minuutin tai 10 kilometrin pätkiä, joiden välissä palautellaan 10 minuuttia tai 5 kilometriä ajamalla erittäin rauhallisesti. Tuo reipas vauhti tarkoittaa käytännössä sitä että syke on keskimäärin noin 10 sykystä korkeammalla kuin pitkien lenkkien aikana. Ole varovainen ettei vauhtisi nouse liian kovaksi.

Vauhtikestävyys 1.

Harjoitus aloitetaan 20 minuutin verryttelyajolla. Tämän jälkeen on vuorossa 2-3 kappaletta 10-20 minuutin mittaista vetoa. Vauhti on varsin kova näiden vetojen aikana. Syke on 80-90 prosenttia maksimista. Poljinkierroksien tulisi olla lähes 100 kier./min. Vetojen välissä 10 minuuttia palautusta mikä toteutetaan ajamalla rauhallisesti. Itse asiassa tämän tyyppinen ajo on hyvin lähellä henkilökohtaista aika-ajoa. Jos tämä harjoitus tuntuu jostain syystä vaikealta tai vastenmieliseltä toteuttaa, koeta kuitenkin ajaa edes kaksi 10 minuutin vetoa.

Vauhtikestävyys 2.

Tämän harjoituksen tavoitteena on kehittää samoja ominaisuuksia kuin vauhtikestävyys 1. lenkillä, mutta samalla pyritään kehittämään kykyä vaihdella vauhtiasi. Tällä tavoin estetään ettei sinusta kehity mitään 'diesel-konetta' vaan voit helposti muuttaa rytmiäsi. Harjoituksen alkuun 20 minuutin normaali verryttely, jonka jälkeen tehdään kaksi, tasostasi riippuen 15-20 minuutin vetoa, joiden aikana ajetaan 2 minuuttia vauhdilla, mikä on hivenen kovempi kuin vauhtikestävyys 1. vetojen vauhti. Tätä reipasta pätkää seuraa 2 minuutin jakso, jonka aikana ajetaan normaalia lenkkivauhtia ja tämän jälkeen taas 2 minuuttia kovaa vauhtia. Poljinrytmiä vaihdellaan siten että noiden kovien 2 minuuttien aikana käytetään suhteellisen suurta välitystä ja kevyempien 2 minuuttien aikana ajetaan varsin pienellä välityksellä.

Vetojen välissä 15-20 minuuttia rauhallista ajoa.

Maksimikestävyys:

Tämä harjoitus on aivan sama kuin kesäkuussa. Siis 30 minuutin reipasvauhtinen verryttely, jonka jälkeen tehdään 4-8 kpl 1 minuutin kestoisia vetoja. Vetojen aikana ajetaan maksimaalista vauhtia. Palautusta vetojen välissä 1 minuutti. Poljinkierrokset on hyvä pitää korkealla, erityisesti ensimmäisten vetojen aikana.

Testi

Jos olet halukas seuraamaan kuntosi kehitystä testiajon avulla, tässä ehdotukseni sen toteuttamiseksi. Aluksi ajetaan 20 min rauhallisesti, tämän jälkeen ajetaan 10 minuuttia siten että vauhtia kiihdytetään tasaisesti ja vedon lopussa syke on noin 90 prosenttia maksimista. Sitten 15-20 minuuttia rauhallisesti ja lopulta ollaankin valmiita itse testiajoon. Valitse noin 10 kilometrin lenkki tai jos et löydä sopivaa lenkkiä voit ajaa 5 km pätkän edes takaisin. Jos päädyt tuohon jälkimmäiseen vaihtoehtoon kiinnitä erityistä huomiota siihen että kääntöpaikkasi on sellainen että voit kääntyä edes suhteellisen turvallisesti. Itse testi tulee ajaa niin kuin ajaisit kilpaa eli tavoite on hyvin yksinkertainen, selviytyä matkasta mahdollisimman lyhyessä ajassa. Kyseessä on siis aika-ajo. Mikäli sinä et ole koskaan aikaisemmin tehnyt mitään vastaavaa suoritusta, kiinnitä erityistä huomiota tasaiseen vauhdin jakoon. On parempi ajaa ensimmäiset kilometrit hivenen rennommin kuin hyttyä täydellisesti viimeisillä kilometreillä. Testin jälkeen voit palautella rauhallisesti. Muista myös merkitä aikasi ylös.

Eipä sitten muuta kuin hyviä kesälomia sinne Suomen suveen ja tsemppiä harjoitteluun.●