



Syksy alkaa valitettavasti, ainakin monien pyöräilijöiden mielestä, tehdä tuloaan. Eikä hyviä ajokelejä ole enää loputtomasti edessäpäin. Mikäli olet harjoitellut tunnollisesti keväästä saakka, kuntosi alkaakin olla parhaimmillaan.



Syksyn harjoittelu

Harmillisesti Suomen pitkä ja varsin kylmä talvi häiritsee pahasti pyöräilyn harrastamista. Varsinkin ns. 'oikeiden' kilpapyöräilijöiden keskuudessa huomaa selvästi eron kotimaisten ja keskitai eteläeurooppalaisten pyöräilijöiden välillä. Pyöräilijät, jotka voivat ajaa ympäri vuoden, ovat erityisesti kauden alussa selvästi vahvempia. Eron huomaa selvästi myös kuntopyöräilijöiden keskuudessa. Etelä-Euroopassa noin 10 tuntia viikossa harjoitteleva kuntopyöräilijä ajaa vuodessa helposti lähes 15000 kilometriä. Suomessa samoilla viikkoharjoitusmäärillä vuosittaiset harjoituskilometrimäärät jäävät huomattavasti pienemmiksi ja näin ollen lajisuorituskuntoakaan ei välttämättä nouse koskaan vastaavalle tasolle. Toisaalta talvessa on ainakin se hyvä puoli että tulee, vaikkakin vähän olosuhteiden pakosta, harrastettua muitakin lajeja ja kehitettyä näin ollen monipuolisemmin lihaksistoa ja koordinaatiokykyä. Ja onhan keväällä aina todella hienoa nousta takaisin pyörän satulaan pitkän talven jälkeen. Mutta nyt takaisin syys- lokakuun harjoitteluun, josta voi helposti tehdä todella mielenkiintoisen kokemuksen.

Varsinaiset kesän tavoitteet kuten kuntoaajat tai kilpailut on nyt varmaankin jo ajettu. Nyt voisikin olla hyvä tilaisuus kokeilla harjoittelussa jotain sellaista, mihin ei aikaisemmin kesällä ollut 'varaa', koska harjoittelussa täytyy pitää ensisijaisesti esillä suorituskyvyn kannalta tärkeimpien perusasioiden kehittämistä.

Käytännössä tämän voisi toteuttaa siten, että pyrkii kehittämään jotain sellaista ominaisuutta, joka tuntuu olevan suhteessa heikoin. Toinen vaihtoehto on pyrkiä kehittämään parasta osaluetta ja kokeilla kuinka paljon sitä saa parannettua.

Tämän kesän ohjelman viimeiset viikot ovat ns. siirtymäkautta, jonka aikana harjoittelu on hyvin kevyttä. Tavoitteena on hivenen levätä ennen uuden ohjelman alkamista.

Viikko-ohjelmat

30.8-5.9 viikko 36. Tehoviikko

Kesän viimeinen todellinen tehoviikko. Tällä viikolla olisi hyvä toteuttaa testiajo, jotta saisit jonkinlaisen vertailuarvon ensi kautta varten. Jos olet suunnitellut käyväsi kuntotestissä, syyskuu olisi

mielestäni mitä mainioin ajankohta. Kynnyssykkeet saataisiin määriteltyä nyt kun kuntosi on kova ja maksimiarvojenkin tulisi olla parhaimmillaan.

Ke. Vauhtikestävyysharjoitus 1. tai testi 2. 2 t

La. Vauhtikestävyys 2. 2,5 t
Su. Pitkä lenkki 3,5 t

6.- 12.9 viikko 37. Määräviikko

Kesän viimeiset pitkät lenkit. Jos sää on huono tai olet kyllästynyt ajamaan maantiellä, voit ajaa myös maastopyörällä. Maastoon siirryttäessä pitkillä lenkeillä on syytä tarkkailla aktiivisesti harjoituksen tehoa. Sykkeet nousevat helposti korkeammaksi maastopyörällä ajettaessa ja näin ollen pitkistä lenkeistä voi tulla liian kovatehoisia.

Ke. Vauhtikestävyys 1. tai testi 2. 2 t

La. Pitkä lenkki 3 t
Su. Pitkä lenkki 4 t

13.- 19.9 viikko 38. Palauttava

Syyskuun puolivälissä siirrytään neljään viikottaiseen harjoitukseen. Yksittäisten harjoitusten kesto lyhenee ja ohjelmaan tulee voimaharjoitusta sekä muuta harjoittelua. Ero palauttavien ja kehittävien harjoitusviikkojen tuntimää-

rissä pienenee. Ohjelmaan tulevat myös voimaharjoittelu sekä muiden lajien harjoittelu.

Ti. Muu harjoitus 45 min
To. Voimaharjoitus 45 min
La. Kevyt lenkki 1,5 t
Su. Pitkä lenkki 2,5 t

20.-26.9 viikko 39. Normaaliviikko

Ti. Voimaharjoitus 45 min
To. Muu harjoitus 1 t
La. Vauhtikestävyys 1. tai testi 2 t
Su. Pitkä lenkki 3 t

27.9- 3.10 viikko 40. Määräviikko

Ti. Voimaharjoitus 1 t
Ke. Muu harjoitus tai kevyt pyöräily 1,5 t
La. Pitkä lenkki 2,5 t
Su. Pitkä lenkki 3,5 t

4.-10.10 viikko 41. Siirtymäkausi

Viikkojen 41 ja 42 ohjelma on hyvin vapaa. Mitään varsinaisia harjoituksellisia tavoitteita ei ole. Olisi kuitenkin suositeltavaa harjoitella edes vähän. Jos intoa riittää saat toki harjoitella enemmänkin.

Ti. Voimaharjoitus
To. Muu harjoitus
Su. Pyöräily tai muu harjoitus

11.-17.10 viikko 42. Siirtymäkausi

Ti. Voimaharjoitus
To. Muu harjoitus
Su. Pyöräily tai muu harjoitus

Harjoitukset:

Pitkä lenkki

Tämän harjoituksen toteuttamiseen ei ole kovin montaa vaihtoehtoa ja niinpä se toteutetaan aivan samalla tavalla kuin aiemminkin.

Alkuun 20 minuuttia kevyttä ajoa erittäin pienellä välityksellä. Sitten siirytään varsinaiseen matkavauhtiin, jonka tosiaan tulisi olla sama koko lenkin ajan. Puolen tunnin välein tehdään 200-300 metrin terävä kiri tai ajetaan muutaman minuutin ajan selvästi reippaampaa vauhtia. Harjoitus päätetään 10-20 minuutin rauhalliseen ajoon.

Näin kauden lopuksi voit ajaa osan pitkistä lenkeistä siten kun itse parhaaksi näet. Eli jos haluat ajaa kilpaa lenkkikaverieitteesi kanssa, nyt on oivallinen aika toteuttaa se. Voitte sitten talvi-iltoina spekuloida siitä kumpi oli todella vahvempi vai oliko toisen pyörä vain parempi.

Vauhtikestävyys 1

Tavoitteena on kehittää pitkäaikaista vauhtikestävyttä. Mikäli olet tehnyt näitä harjoituksia oikeaoppisesta kauden alusta saakka, nyt varmaankin huomaat kuinka paljon vauhtisi on kiihtynyt ja kuinka paljon helpommin löydät sopivan vauhdin tähän vetoon.

Harjoitus aloitetaan 20 minuutin verryttelyajalla. Tämän jälkeen on vuorossa 2-3 kappaletta 10-20 minuutin mittaista vetoa, joiden aikana syke on 80-90 prosenttia maksimista. Poljinkierroksien tulisi olla lähes 100 kierr./min. Vetojen välissä 10 minuuttia palautusta, joka toteutetaan ajamalla rauhallisesti.

Harjoituksen toteutus on siis aivan sama kuin aiemmin kesällä.

Vauhtikestävyys 2

Tälläkin harjoituksella pyritään kehittämään pitkäaikaista vauhtikestävyttä, mutta samalla harjoitetaan kykyäsi vaihdella poljinrytmiä kovassa vauhdissa.

Harjoituksen alkuun normaali 20 minuutin verryttely, jonka jälkeen tehdään tasostasi riippuen kaksi tai kolme 10-25 minuutin vetoa. Vedot ajetaan vauhdilla, joka on hivenen kevyempi kuin vauhtikestävyys 1 vetojen vauhti. Näiden vetojen aikana ajetaan 2 minuuttia korkeilla poljinkierroksilla (n. 100 - 105 kierr./min.) ja välillä ajetaan 2 minuuttia selvästi normaalia alhaisemmilla poljinkierroksilla (n. 60 - 70 kierr./min.). Sykkeen tulisi pysyä samalla tasolla koko vedon ajan. Ja vedon päätteeksi voit vetää kovan 200 - 300 metrin kirin pienellä välityksellä.

Vetojen välissä 15 - 20 minuuttia rauhallista ajoa.

Jos olet kyllästynyt tekemään vauhtikestävyys 1 vetoja, voit korvata osan niistä seuraavalla testillä.

Testi

Voit testata kuntoasi tällä testillä, joka olisi paras suorittaa jos vain mahdollista, samalla reitillä kuin aikaisemminkin. Muutenkin on syytä pyrkiä siihen että teet tämän testin aina samaa kaavaa noudattaen. Testin ohjeet ovat samat kuin viime kerrallakin.

Aluksi ajetaan 20 minuuttia 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 testiin. Valitse noin 10 kilometrin lenkki tai jos et löydä sopivaa lenkkiä, voit ajaa 5 km pätkän edestakaisin. Itse testi tulee ajaa niin kuin ajaisit kilpaa eli tavoite on hyvin yksinkertainen, selviytyä matkasta mahdollisimman lyhyessä ajassa. Testin jälkeen voit palautella rauhallisesti ajamalla.

Muu harjoitus

Tässä vaiheessa vuotta ohjelmaan tulevat uudestaan muut lajit. Ensimmäisten lenkkien aikana on hyvä harjoitella kevyellä teholla, koska jos olet ajanut vain pyörällä koko kesän, lihakset saattavat kipeytyä helposti sitten kun alat toteuttamaan muiden lajien harjoittelua.

Suosittelavia lajeja ovat uinti, rullaluistelu, juoksu tai spinning. Näiden harjoitusten tehon ei tarvitse olla kova ja sykkeen tulisi olla suunnilleen sama tai hivenen korkeampi kuin pitkällä pyörälenkeillä.

Voimaharjoitus

Ohjelman seuraavassa osassa loka-kuun puolivälissä aloitamme erityisen voimaharjoittelujakson ja tästä johtuen nyt olisi hyvä totuttaa lihaksistoa voimaharjoitteluun. Ensimmäiset voimaharjoitukset tulee tehdä erittäin kevyesti, koska lihakset kipeytyvät lähes takuuvarmasti. Suositeltavaa olisi näin aluksi tehdä noin 10 - 15 toiston sarjoja ja kuormittaa mahdollisimman monia lihasryhmiä. Varsinaisella kuormalla ei ole suurtakaan merkitystä, koska ensisijaisena tavoitteena on totuttaa lihakset punttialiharjoitteluun. Jos intoa riittää, voit lisätä viikottaiseen ohjelmaan toisenkin voimaharjoituksen.

Siinä tämän kesän viimeinen ohjelma. Toivottavasti nämä ohjelmat ovat auttaneet sinua oman harjoittelusi suunnittelussa. Lokakuussa aloitamme jo valmistautumisen ensi kesää varten. Ohjelma tulee muuttumaan siten, että siihen tulee tietynlaisia teemajaksoja, joiden aikana paneudutaan erityisesti jonkin tietyn ominaisuuden kehittämiseen. Näistä ensimmäisenä on vuorossa voimaharjoittelujakso, joka toteutetaan ennen joulua. Tässä lopuksi vielä lyhyt katsaus siihen, miten oma harjoitteluni on sujunut.

Pyöräilykauteni ei koskaan oikein päässyt kunnolla käyntiin ja sitten se jo loppuikin. Suunnitelmat 300 kilometrisen Vättern runtin ajamisesta jäivätkin tällä kertaa vain suunnitelmiksi. Kesän ohjelmasta, ei siis harjoitusohjelmasta, tuli todella tiivis ja ajoin viimeisen lenkin kesäkuun alussa. Sen jälkeen ohjelmassa on ollut keskimäärin kolme tunnin juoksulenkkiä viikossa ja hivenen punttialiharjoittelua. Eli kunto ei ole nyt mikään kehuttava, mutta mieli tekisikin takaisin pyörän satulaan. Suunnitelmassa on aloittaa ajaminen uudestaan syksyn aikana.

Toivottavasti teidän harjoittelunne on onnistunut paremmin. Eipä sitten muuta kun tsemppiä syksyn lenkeille. ●

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 vauhtiin jakoon. On parempi ajaa ensimmäiset kilometrit hivenen rennommin kuin hyytää 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.●