



Kevät alkaa vähitellen lähestyä ja pyöräilykauden alku ei ole enää kuin muutamien viikkojen päässä. Toivottavasti olette jaksaneet harjoitella innokkaasti kuluneen talven aikana. Mikäli talviharjoittelunne on ollut vähäistä, nyt on viimein korkea aika aloittaa valmistautuminen tulevaan pyöräilykauteen.

# Kevään harjoittelu

## ajalla 28.2.-7.4.

**K**uluneen talven ohjelma ei ole ollut erityisen vaativa, eikä se juuri koventunut ennen varsinaisen lajiharjoittelukauden alkua. Seuraavien kuuden viikon aikana harjoittelumäärät hivenen kasvavat, vaikka lenkit eivät olekaan mitään erikoisen pitkiä. Tämä johtuu myös siitä, että tähän aikaan vuodesta on varsin hankalaa toteuttaa pitkiä kestävyysharjoituksia.

Viikottaisia harjoituksia on ns. kehittävien viikkojen aikana neljä tai viisi kappaletta. Harjoittelun ohjelmointi muuttuu myös siten, että ohjelman tämän jakson harjoittelun päätavoitteena on valmistautua pyöräilykauden aloitukseen. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että lajivoimaa ja pyöräilytekniikka pyritään parantamaan ennen maantielle siirtymistä. Valitettavasti tämä tarkoittaa myös sitä, että sisällä ajamiselta ei tässä vaiheessa voi oikein mitenkään välttyä. Aivan pakko ei ole ajaa sisällä, mutta suositeltavaa se on. Jos et aja sisätiloissa, korvaa ohjelmassasi nuo harjoitukset jollain muulla kestävyysliikunnalla.

Toinen tämän jakson tärkeä tavoite on talven aikana hankitun, ainakin toivottavasti hyvän lihaskunnan ylläpitäminen. Se toteutetaan siten, että voimaharjoittelua jatketaan huhtikuun puoliväliin saakka. Ne jotka eivät ole tehneet voimaharjoituksia tähän mennessä voivat tehdä niitä nyt, mutta jos olet päättänyt jättää ne täysin väliin voit korvata ne tämän jakson aikana normaali kestävyysharjoittelulla.

Jakson viikko-ohjelmissa on kaksi harjoitusta arkipäivinä ja kaksi viikonloppuna, voit muuttaa harjoitusten toteutuspäiviä viikko-ohjelman puitteissa oman harkintasi mukaan.

Mikäli noudatatte huolellisesti näitä ohjeita, tulette havaitsemaan ensimmäisten pyöräilylenkkien aikana, kuinka ajaminen on hauskaa ja suhteellisen vaivatonta heti ensi kilometreistä lähtien, kun lihaskunto ja pyöritystekniikka ovat kohdallaan. Eikä se, että varsinainen kestävyysharjoittelu onkin ehkä jäänyt vähäiseksi häiritsevä tavalla koska kevät on vasta alullaan. Voit rauhasa keskittyä ajamiseen, kun voima ja tekniikka ovat kohdallaan. Kestävyys kyllä paranee varsin nopeasti pyöräillessä.

Mutta ennen kuin tämä unelma vaivattomasta ja mukavasti pyöräilemisestä toteutuu, pitää maaliskuussa harjoitella sitkeästi. Erityisesti tässä vaiheessa vuotta on tärkeää että harjoittelu on säännöllistä (vähintään 3 kertaa viikossa). Pyri siis välttämään viikkoja, joiden aikana harjoittelet valtavasti, jos taas seuraavat viikot ovat harjoitusmääriltään erittäin kevyitä. Paras lopputulos saavutetaan säännöllisen harjoittelun avulla.

Valitettavasti harjoitusinto ei välttämättä ole aina korkealla, mutta koeta motivoida itsesi harjoittelemaan myös silloin, kun se tuntuu vastenmieliseltä tai olosuhteet ovat hankalat. Ahkera ja säännöllinen työ kyllä palkitaan kesällä, kun pyöräilet hyvässä kunnossa helteisenä kesäpäivänä linnunlaulua kuunnellen.

### Viikko-ohjelmat

#### **28.2-6.3. viikko 9**

Ti	Voima 1 + Laji 1 (30 min.)
To	Laji 2, 1 t
La	Perus 2, 2 t
Su	Perus 1, 3 t

#### **7.-13.3 viikko 10**

Ti	Voima 2
To	Laji. 1, 1 t
La	Perus 2, 2 t
Su	Perus 1, 3,5 t

#### **14.-20.3. viikko 11**

Ti	Voima 1 + Laji 1 (30-45 min)
To	Laji 2, 1 t
La	Perus 2, 2 t
Su	Perus 1, 2,5 t

#### **21.-27.3. viikko 12 (määräharjoittelu viikko)**

Ti	Laji 2, 1 t
Ke	Voima 1
Pe	Perus 2, 2 t
La	Perus 1, 4 t
Su	Laji 1, 1,5 t

#### **28.3-3.4. viikko 13 (määräharjoittelu viikko)**

Ma	Perus 1, 4 t
Ke	Voima 1 + Laji 1 (30-45 min)
To	Laji 1, 1 t
La	Perus 2, 2,5 t
Su	Perus 1, 4 t

#### **4.-10.4. viikko 14 (kevyt viikko)**

Ke	Voima 1 + Laji 2 (30-60 min)
La	Perus 2, 1,5 t
Su	Perus 1, 2,5 t



KUVA: TIM DE WAELE

Ammittilaiset kuten Erik Zabel treenaavat rankasti! Niin voi päätellä seuraavalla sivulla olevasta T-Mobilen kahden viikon harjoitussessiosta.

## Harjoitukset:

### Perus 1

Tasavauhtinen peruskestävyysharjoitus. Tärkeintä on harjoituksen riittävän pitkä kesto, vähintään yli 90 minuuttia, tasainen vauhti, sekä se ettei raskaus nouse liian korkeaksi. Sykkeen tulisi olla korkeimmillaan n. 70-80 % maksimista, mutta jos olet harjoitellut pitempään säännöllisesti, tunnet jo varmaan aika tarkkaan oman pitkälenkkivauhtisi. Em. tapauksessakin sykkeen tarkkailu on aiheellista erityisesti silloin, kun vaihdat lajia esim. hiihdosta pyöräilyyn.

Voit vapaasti päättää siitä, mitä lajia harrastamalla teet nämä harjoitukset. Kevään lähestyessä on tietysti suositeltavaa käyttää harjoittelussa maastopyörää niin paljon kuin vain mahdollista.

### Perus 2

Tämäkin on peruskestävyysharjoitus - vauhti on vain hiivenen kovempi kuin peruskestävyys 1. harjoituksessa ja harjoitus tehdään vauhtileikkittely -tyyppisesti rytmiä vaihdellen. Lenkin aikana vauhti muutetaan siten, että ajoittain teho on hiivenen kovempi kuin perus 1. lenkillä. Parhaiten se toteutuu maaston muotojen mukaan, välillä mennään ns. normaalia peruskestävyysovauhtia ja välillä taas vauhti lasketaan reippaasti alle peruskestävyysovauhtin. Karkeasti ottaen tällä lenkillä käytetään kolmea eri vauhtialuetta. Harjoituksen kokonaiskeston aikana eri tehoalueella käytetyn ajan voi jakaa seuraavasti. Kova 10-15 %, normaali n. 50 % ja kevyt 35-40 %. On suositeltavaa vaihdella tehoa usein harjoituksen aikana. esim. n.20 min normaalivauhtia, n. 5 min kova, n. 10 min kevyttä, 15 min. normaalivauhtia jne. Näiden harjoitusten toteuttamiseen voit käyttää samoja lajeja kuin perus 1. harjoituksessa.

### Voima 1

Tämä on se sama kestovoimaharjoitus, jota olet toivottavasti tehnyt jo lokakuusta alkaen. Voimatasosi kehittyessä voit lisätä vähitellen kuormaa. Mikäli olet kyllästynyt pitkiin sarjoihin voit tehdä jalkalihaksilla esim. 15 toiston sarjoja, mutta suositeltavaa olisi tehdä 20 toiston sarjoja. Euroopassa osa huippupyöräilijöistä harjoittelee kestovoimaa jopa 30-40 toiston sarjoilla, toiset taas tekevät lyhyempiä 10-15 toiston sarjoja. Nämä 20 toiston sarjat ovat siis tietynlainen kompromissi todella pitkien ja lyhyempien kestovoimasarjojen välillä. Tässä ohjeet harjoituksen toteutukseen:

1. Jalkalihasliike 20 toistoa. Vastusta tulisi olla sen verran että viimeisten toistojen aikana olet aika lähellä uupumusta (ei täydellistä).
2. Siirtyminen varsin nopeasti seuraavalle laiteelle.
3. Ylävartalo liike 10-15 toistoa. Vastuksen määrittäminen samoin kuin jalkalihasliikkeessäkin.
4. Siirtyminen takaisin jalkalihasliikkeeseen.

Kaikki liikkeet toistetaan kolme kertaa. Tämän jälkeen siirytään tekemään seuraavaa yhdistelmää, jossa vaihtelevat jalkalihas- ja ylä- tai keskivartalo liikkeet. Kokonaisuudessa käytetään noin 10 eri laitetta, joilla kullakin tehdään 3 sarjaa. Kuten aina ennen voimaharjoitusta hyvä alkuverryttely on erittäin tärkeä.

Tässä vaiheessa talvea olisi erittäin tärkeää ajaa pyörällä voimaharjoituksen jälkeen. Voit tehdä sen salilla tai kotona. Vaikka voimaharjoituksen ja pyörällä ajon välillä kuluisi aikaa tuntikin, se ei suuremmin haittaa. Suositeltavaa olisi pyrkiä ajamaan rauhallisesti (laji 1) vähintään 30 minuuttia pyörällä jokaisen voimaharjoituksen jälkeen.

### Voima 2

Ohjelman toinenkin voimaharjoitus on sama kuin aiemmin

tehty. Kyseessä on sama pyramidi-voimaharjoitus, jossa kuormaa nostetaan sarjojen mukaan ja samanaikaisesti toistot vähenevät. Kun on saavutettu lähes maksimaalinen kuorma, sitä aletaan vähentää ja toistojen määrää taasens lisätään. Harjoituksessa käytetään samoja laitteita kuin voimaharjoitus 1:ssä, mutta nyt keskitytään alavartalon lihaksia kuormittaviin laitteisiin ja ylä- ja keskivartalo liikkeitä tehdään vain kevyellä teholla palautusjakson aikana. Riittävä määrä laitteita on 4 kpl, joilla saadaan harjoitettua suurimmat jalkalihasryhmät. Tässä esimerkki jalkaprässin käytöstä:

Sarja 1 12 toistoa (kuorma sama tai vähän suurempi kuin voima 1 harjoituksen aikana)

Sarja 2 8 toistoa (sitä 8 toistoa on maksimisi tuolla kuormalla)

Sarja 3 4 toistoa (kuten sarja 2, kuormaa vain lisätään)

Sarja 4 2 toistoa (hyvin lähellä maksimisuoritusta)

Sarja 5 4 toistoa (sama kuorma kuin sarja 3)

Sarja 6 8 toistoa (sama kuorma kuin sarja 2)

Sarja 7 12 toistoa (sama kuorma kuin sarja 1)

Sarjojen välissä palautusta tulisi olla muutama minuutti, vähän enemmän maksimikuorman jälkeen. Tämänkin harjoituksen jälkeen pitäisi ajaa pyörällä. Sen avulla varmistetaan, ettei kehitetä ainoastaan voimaa vaan myös aina niin tärkeää lajikoordinaatiota.

### Laji 1

Tässä rullilla/kuntopyörällä ajaen toteutettavassa harjoituksessa pyritään kehittämään koordinaatiokykyä sekä totutetaan lihaksistoa ihan yleisesti pyöräilyyn. Samalla tämä harjoitus on lyhykestoinen kesto-voimaharjoitus. Sykkeet ovat samalla tasolla kuin reippaassa peruskestävyysovauhdissa (n. 70-80 % maksimisykkeestä). Kun teet tätä harjoitusta voimaharjoituksen jälkeen, voit pitää harjoitustehon huomattavasti alhaisempana. Tuolloin tärkeintä on vain ajaa pyörällä, teholla ei ole varsinaisesti merkitystä. Poljinkierrokset tulee pitää korkealla tasolla (minimi 100 kier./min.) ja 10 minuutin välein tehdään lyhyt kiihdytys, jossa poljinkierrokset nousevat erittäin korkeaksi. Tämän harjoituksen voi myös yhdistää peruskestävyysharjoitukseen siten, että vaikkapa juoksulenkin jälkeen ajetaan pyörällä. Ranskan ympäriajon kaksinkertainen voittaja Greg Le-Mond käytti harjoittellessaan nuorena talvella kylmissä olosuhteissa Coloradossa tämäntyylistä yhdistelmäharjoitusta.

### Laji 2

Tällä toisella sisäpyöräilyharjoituksella pyritään kehittämään lajikoordinaatiota sekä ylläpitämään vauhtikestävyyttä. Harjoituksen normaali "matkavauhti" on suunnilleen sama kuin laji 1 harjoituksessa. Harjoituksen aikana tehdään 3-5 kappaletta n. 10 minuutin kestoisia vauhtikestävyysovetoja. Syke on näiden vetojen aikana suunnilleen sama kuin kesälläkin eli n. 85-90 % maksimisykkeestä. Palautusaikaa vetojen välissä on n. 10 minuuttia. Jos tunnet että kuntosi, ja erityisesti pyöritystekniikkasi on kohdallaan, voit tehdä vedot myös siten, että vaihtelet niiden aikana välitystä raskaalta (70 kierr./min) kevyelle (90-100 kierr./min) noin kahden minuutin välein. Tällä tavoin totutat lihaksistoasi vähitellen suuremman välityksen käyttöön.

Siinä siis ohjeet seuraavien kuuden viikon ja toivottavasti viimeisten ei-satulassa vietettyjen harjoitusviikkojen toteuttamiseksi. Harjoitukset ovat varsin yksinkertaisia. Nyt tavoitteena on saada perusominaisuudet hyvälle tasolle ennen varsinaisen pyöräilykauden alkua ja se toteutuu siten että pyöräilyn osuutta harjoittelussa vähitellen lisätään.

## Ammattilaisten harjoittelu

Monia varmaankin mietityttää, miten huippupyöräilijät harjoittelevat. Luotettavan tiedon saaminen asiasta on hankalaa, koska usein lehdissä - kylänmiestenjutuista puhumattakaan - ammattilaisten harjoittelusta kuulee ja näkee todella eriskummallisia ja todella pahasti harhaanjohtavia tarinoita.

Kerron kevään ja kesän mittaan eri ajajien tai tallien harjoittelusta kauden aikana. Huipuilta saatavien ideoiden käyttö omassa harjoittelussa on luonnollisesti varsin hankalaa, mutta on ihan hyödyllistä tietää miten pyörillään todella kovaa ajavat harjoittelevat. Näitä ohjelmia tutkiessanne tulette ainakin havaitsemaan, ettei pyörä ilman kovaa työntekoa liiku kenelläkään.

Tästä ensimmäisestä esimerkkiohjelmasta näette, kuinka saksalainen T-Mobile-talli harjoitteli tammikuussa Mallorcan saarella järjestetyn kaksiviikkaisen tallin yhteisen (kaikki ajajat mukana) harjoitusleirin aikana.

T-Mobile tallin (jotka riveissä ajavat tälläkin kaudella sellaiset pyöräilijät kuin Jan Ullrich, Erik Zabel, Andreas Klöden, Alexander Vinokourov, jne.) harjoitusohjelman on laatinut Dr. Lothar Heinrich, joka on toiminut joukkueen lääkärinä jo yli 10 vuoden ajan. Tämän lisäksi hän työskentelee Freiburgin yliopiston urheilulääketieteen osastolla.

Saksalaisessa pyöräilyvalmennuskulttuurissa vallitsevan käsityksen mukaan keväällä, ja oikeastaan aina muulloinkin, pyörällä tulee ajaa paljon. Näin ollen T-Mobile-tallin tammikuun harjoittelu on ainakin määrällisesti huomattavasti kovempaa, kuin vaikka se mitä italialaiset tai ranskalaiset tallit tekevät samaan aikaan. Pitkillä lenkeillä saksalaiset tosin ajavat rauhallisemmin kuin heidän eteläeurooppalaiset kollegansa, joille rauhalliset pitkät lenkit ovat useimmiten henkisesti erittäin vaikeita toteuttaa.

Leirin aikana 28-miehinen joukkue harjoitteli kolmessa noin 8-10 ajajan ryhmässä. Kaksi ryhmää toteutti aivan samanlaista ohjelmaa. Kolmas ryhmä koostui niistä kahdeksasta ajajasta, jotka aloittivat kilpailukautensa tammikuun lopussa Quatarin ympäriajolla. Kauden ensimmäiseen kilpailuun valmistautuvan ryhmän harjoittelu oli kovatehoisempaa. Esimerkkiohjelmassa kerrotaan vain noiden kahden normaalisti harjoitelleen ryhmän harjoittelusta.

**Päivä 1:** 4-4,5 h, jonka aikana 1 x 10 km joukkueajoa anaerobisella kynnyksellä sekä 3 x 10 km yksin tasaisessa maastossa samalla teholla -siis sykkeellä- kuin joukkueajossa.

**Päivä 2:** 5 h aerobista ajoa.

**Päivä 3:** 6-6,5 h aerobista ajoa.

**Päivä 4:** Lepopäivä, jolloin ajajat saivat harjoitella oman ohjelmansa mukaan. Useimmat ajoivat 2 tuntia rauhallisesti, osa ei harjoitellut lainkaan.

**Päivä 5:** 4-4,5 h, josta 3 tuntia vuoristossa, jonka aikana yhteensä n. 60-80 minuuttia ajoa anaerobisella kynnyksellä noin 20-30 minuutin jaksoissa.

**Päivä 6:** 5 h aerobista ajoa.

**Päivä 7:** 6-6,5 h aerobista ajoa.

**Päivä 8:** Lepopäivä. Sama ohjelma kuin ensimmäisenäkin lepopäivänä.

Toisella leiriviikolla ohjelma oli aivan sama kuin ensimmäiselläkin.

Jotta saisitte oikean käsityksen lenkkivauhdista, voidaan esimerkkinä kertoa, että 6 tunnin aerobisen lenkin aikana kilometrejä kertyi aina vähän reilut 200, joten keskivauhti oli n. 33-34 km/t. Valtaosa ajajista teki vain nämä lenkit, mutta osalle heistä määrät eivät riittäneet. Erik Zabel ajoi kaikkina muina paitsi lepopäivinä 50 kilometrin mittaisen ylimääräisen lenkin välittömästi tallin yhteisen harjoituksen jälkeen. Ajoittain eräät joukkuekaverit osallistuivat näille sakkokierroksille, mutta kukaan ei jaksanut seurata Zabelia joka päivä!

Maaliskuussa näemme voittaako Zabel jo ties monennenko kerran Milano-San Remo- ajon. Ainakin hän on harjoitellut paljon sitä varten.

## TRIGGER - THE NEW SHIFTING EXPERIENCE



### RT Trigger

Smaller, fitter and lighter SRAM's new Trigger shifters offer all these benefits in a compact, clean design. Shifters are smaller and shifted more smoothly with the handle. No more flex if you need it. They guarantee you a safe foot-peg grip on the handlebar at any time. By the way, changing cables is only a matter of seconds and there is no problem finding any kind of size handle with it.

### X-Conversion

The new Trigger shifters come together with a new generation of derailleurs. X-9 and X-7 (also X-8, X-6 and X-7 use the same innovative design) give the robust X-9 (X-7) the ability to make them reliable and robust for any kind of ride.

Distributors in Finland:  
J. Salmela Oy,  
Phone 09-424 2000,  
www.juonika.com

**SRAM**

WWW.SRAM.COM