



Pyöräilykausi on vihdoon alkamassa Suomessakin ja into maantielle on tietysti kova. Tämä harjoitussuunnitelmani toisen kesän ohjelma ei suuresti poikkea edellisestä. Tavoitteena on tarjota virikkeitä, käytön vinkkejä ja tietysti suunnitelmallinen ohjelma kaikille pyöräilystä kiinnostuneille tasosta riippumatta.

Kevätkauden avaus

Koska palstatilaa on lehdessä varsin rajallisesti, pyrin välttämään jutuissa samojen (varsinkin ns. perusasioiden) toistamista: löydät ohjelman edelliset harjoitukset internetistä osoitteesta www.joonalaukka.com. Voit etsiä sieltä lisää tietoa tai vain lueskella, miten tähän mennessä on opastettu harjoittelemaan.

Seuraavien viikkojen ohjelma on suoraa jatkoa talven ohjelmalle, mutta nyt se on suunniteltu siten, että sitä voi käyttää vaikkapa kesäkuun alkupuolella järjestettävään Pirkan pyöräilyyn valmistautumiseen. Ne jotka eivät halua näin ajokauden alussa erikoisemmin panostaa harjoitteluun, voivat toteuttaa samaa ohjelmaa siten, että he vähentävät hivenen harjoittelumääriä.

Yksittäisten harjoitusten toteutukseen en anna tänä vuonna kovin tarkkoja ohjeita. Lisää perustietoa harjoituksen välinevalinnoista, käytännön vinkeistä lenkkien toteuttamiseen jne. löydät tuosta edellämäinitusta internet-osoitteesta. Viime kevään ja alkukesän numeroissa käsiteltiin useita perusasioita, jotka varmasti ovat mielenkiintoista luettavaa sellaiselle henkilölle, joka haluaa oppia lisää pyöräilyn saloista.

Ne jotka ovat vasta aloittelemassa pyöräilyharjoittelua voivat käyttää tätä ohjelmaa siten, että eivät tee aluksi lainkaan kovempitehoisia vauhtikestävyys- ja voimaharjoituksia, vaan korvaavat ne perus- 1 tai 2 lenkeillä, joiden toteuttamiseen löytyy ohjeet harjoitukset -osioista. Tietysti on syytä myös muokata harjoitusmääriä siten, että ne vastaavat omaa kunto-tasoa. Harjoittelun rytmitykseen on kuitenkin syytä kiinnittää huomiota, joten ohjelman harjoitusmääriä muokattaessa niitä pitää vähentää tai lisätä samassa suhteessa joka viikko.

Eipä sitten tällä kertaa muuta kuin terveisiä täältä etelän auringosta ja tsemppiä uuteen pyöräilykauteen.

Harjoitusten tehot:

Muutan harjoittelun tehon määrittämistä sellaiseksi, että se perustuu viiteen eri tehotasoon. Alla olevasta taulukosta löydät lyhenteet harjoittelussa käytettävillä eri tehoalueilla. Tehoalueet on määritelty sykepohjaisesti, mutta voit käyttää niitä myös omien tuntemuksiesi mukaan.

Teho 5 (T5) 90-100 % maksimisykkeestä

Erittäin kova harjoitusteho, jonka aikana maitohappoa muodostuu runsaasti eli suoritus on anaerobinen. Näin kovaa harjoitustehoa ei tässä ohjelmassa juuri käytetä. Käytännössä nämä harjoitukset ovat kiriharjoituksia tai lyhyitä alle 2 minu-

tin vetoja. Mikäli määrittelet tehot tuntemusten perusteella, vauhti on tässä treenissä maksimaalista, mikä onkin yleensä helppo havaita.

Teho 4 (T4) 80-90 % maksimisykkeestä

Reipas vauhtikestävyysvauhti, jossa syke vaihtelee anaerobisen ja aerobisen kynnyksen välissä. Suomennettuna tämä tarkoittaa todella reipasta/kovaa vauhtia, jolla huippupyöräilijät kykenevät työskentelemään hieman reilun tunnin ajan yhtäjaksoisesti. Kilpailuissa, erityisesti aika-ajoissa tai maastopyöräkilpailuissa, ajetaan usein tätä vauhtia. Kuntoilijalle 10-15 minuutin patkat tällä teholla ovat riittäviä. Tällä vauhdilla ajettaessa on tärkeää tarkkaila, ettei vauhti nouse T5:n puolelle.

Teho 3 (T3) 70-80% maksimisykkeestä

Tehokkaampi peruskestävyysvauhti, joka tarkoittaa käytännössä sellaista vauhtia, jota kohtalaisesti harjoitellut pyöräilijät kykenee ajamaan varsin pitkään (huiput useita tunteja, kuntoilijat reilun tunnin). Mitä paremmaksi kunto kehittyy, sitä enemmän siirrytään ajamaan tällä teholla T2:n sijasta. Hyvin harjoitellut kuntopyöräilijät ajaa pitkissä kuntoajoissa tällä tehoalueella.

Teho 2 (T2) 60-70% maksimisykkeestä

Normaali lenkkivauhti hyvin tai kohtalaisesti harjoitelleelle pyöräilijälle. Valtaosa pyöräilijän harjoittelusta toteutetaan tällä tehoalueella. Käytännössä tätä vauhtia ajettaessa pitäisi tuntua sitä, että jaksaa ajaa samaa vauhtia harjoituksen loppuun saakka. Jos vauhti alkaa laskea loppua kohden, se on ollut liian kova. Näin käy usein aloittelijoille.

Teho 1 (T1) 50-60% maksimisykkeestä

Palauttavaa harjoittelua, siis sellaista todella rauhallista ajelua. Vaikka teho on kevyt, tämäntyyppinenkin harjoittelu on syytä pitää mukana ohjelmassa. Erityisesti aloittelijat kehittyvät parhaiten, jos he vain malttavat ajaa suhteellisen pitkiä lenkkejä todella rauhallisesti.

Harjoitukset:

Peruskestävyys 1

Tasavauhtinen harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueella 2, sekä ajoittain alueella 1. Näille lenkeille en anna ohjelmaa muita ohjeita kuin harjoituksen keston, voit itse määritellä lenkkivauhdin. Pyri kuitenkin siihen, että vauhtisi on mieluiten lenkin loppua kohden kiihtyvää. Varsinkin hyvin pitkillä lenkeillä



Ammattilaiset, kuten Quick Stepin ajajat, harjoittelevat alkukaudesta varsin hurjasti, kuten oheisesta esimerkistä selviää.

voit ajaa ensimmäisten tuntien ajan hyvinkin rauhallisesti. Harjoituksella pyritään ensisijaisesti parantamaan peruskestävyyttä, mutta näin kauden alussa näiden harjoitusten aikana keskitytään usein myös pyöritystekniikan kehittämiseen. Käytännössä voit toteuttaa sen ajamalla lenkin alkupuolella 5-10 minuutin pätkiä erittäin pienellä välityksellä. Kuten viime kesänakin, näiden harjoitusten aikana tehdään suhteellisen pienellä välityksellä puolen tunnin välein noin 200 metrin mittainen tiukka kiri.

Peruskestävyys 2

Vaihtelevavauhtinen peruskestävyys harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueilla 2 ja 3. Päiväohjelmista löydät ohjeet siihen, miten paljon aikaa kullakin tehoalueella käytetään harjoituksen aikana. Ohjeita ei kuitenkaan kannata noudattaa niin tarkasti, että harjoittelusta tulee kellon käyttämistä.

Vauhtikestävyys

Tällä harjoituksella pyritään parantamaan kykyä ajaa kovaa tehoalueella 4. Nämä harjoitukset toteutetaan tekemällä eri mittaisia vetoja. Näiden vauhtikestävyysvetojen aikana on tärkeää pyrkiä pitämään teho samalla tasolla koko vedon ajan ja poljinkierrokset tulisi pitää riittävän korkealla (100 kierr./min) Muuten tämän harjoituksen aikana liikutaan tehoalueilla 2 ja 3.

Voima

Harjoituksella pyritään kehittämään lihasvoimaa ajamalla eri mittaisia vetoja suurella välityksellä. Voimaharjoitusvedot tehdään satulasta ajamalla, siten että poljinkierrokset ovat noin 60-70 kierr./min. On tärkeää pyrkiä käyttämään lihasvoimaa tasaisesti koko poljinkierroksen ajan. Lajivoimavetojen jälkeen ajettavien palautusjaksojen aikana poljinkierrokset tulee pitää korkealla (100 kierr./min).

Viikko-ohjelmat

11.-17.4. viikko 15. Normaali

Tiistai, perus 2. 1.5 t

15 min T1, 20 min T2, 20 min T3, 20 min T2,
15 min T1

Torstai, vauhtikestävyys. 1.5 t

15 min T2, 2x10 min T4, vetojen välissä
palautusta 10 min T1, T2 30 min, 15 min T1

Lauantai, perus 2. 2.5 t

15 min T1, 20 min T2, 40 min T3, 60 min T2,
15 min T1

Sunnuntai, perus. 1.3 t

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	1.25 t
T2	2.30 t
T3	1 t
T4	20 min
T5	0

18.-24.4. viikko 16. Normaali

Tiistai, voima. 1.5 t

10 min T1, 20 min T2, 3x5 min voima-ajoa teholla T3,
välissä 5 min palautusta T 2, 20 min T2, 15 min T1

Torstai, vauhtikestävyys. 1.5 t

15 min T2, 2x10 min T4, vetojen välissä palautusta
10 min T1, T2 30 min, 15 min T1

Lauantai, perus 2. 2.5 t

15 min T1, 20 min T2, 50 min T3, 50 min T2,
15 min T1

Sunnuntai, perus 1. 3.5 t

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	1.20 t
T2	2.45 t
T3	1.05 t
T4	20 min
T5	0

25.4.-1.5. viikko 17. Tehoharjoittelu

Tiistai, vauhtikestävyys. 2 t

20 min T2, 3x10 min T4, vetojen välissä palautusta 10 min T1, T2 35 min, 15 min T1

Torstai, Voima. 2 t

10 min T1, 20 min T2, 5x5 min voima-ajoa teholla T3, välissä 5 min palautusta T 2, 30 min T2, 15 min T1

Lauantai, vauhtikestävyys. 2,5 t

20 min T2, 3x10 min T4, vetojen välissä palautusta 15 min T1, T2 45 min, 15 min T1

Sunnuntai, perus 2. 3,5 t

20 min T1, 20 min T2, 2x30 min T3, välissä 20 min T1, 75 min T2, 15 min T1 tai perus 1, 3,5 t

Viikon harjoitusten jakautuma tehoalueille:

T1	2.40 t
T2	4.45 t
T3	1.25 t
T4	60 min
T5	0

2.-8.5. viikko 18. Määräharjoittelu

Tiistai, perus 2. 2 t

15 min T1, 20 min T2, 30 min T3, 45 min T2, 10 min T1

Torstai, voima. 2,5 t

10 min T1, 20 min T2, 6x5 min voima-ajoa

teholla T3, välissä 5 min palautusta T 2, 45 min T2, 20 min T1

Lauantai, perus 2. 3,5 t

20 min T1, 20 min T2, 2x30 min T3, välissä 20 min T1, 75 min T2, 15 min T1

Sunnuntai, perus 1. 4,5 t

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	1.50 t
T2	4.10 t
T3	2.30 t
T4	0
T5	0

9.- 15.5 viikko 19. Palauttava

Keskiviikko, vauhtikestävyys 1. 1,5 t

15 min T2, 3x10 min T4, vetojen välissä palautusta 10 min T1, T2 10 min, 15 min T1

Lauantai, voima. 1,5 t

10 min T1, 20 min T2, 4x5 min voima-ajoa teholla T3, välissä 5 min palautusta, 25 min T1

Sunnuntai, perus 2. 2 t

15 min T1, 20 min T2, 30 min T3, 40 min T2, 15 min T1

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	1.40 t
T2	1.45 t
T3	50 min
T4	30 min
T5	0

16.- 22.5. viikko 20. Tehoharjoittelu

Tiistai, vauhtikestävyys. 2 t

20 min T2, 6x5 min T4, vetojen välissä palautusta 5 min T1, T2 30 min, 15 min T1

Torstai, voima. 2 t

10 min T1, 20 min T2, 6x5 min voima-ajoa teholla T3, välissä 5 min palautusta T 2, 35 min T2

Lauantai, vauhtikestävyys. 3 t

30 min T2, 2x20 min T4, vetojen välissä palautusta 20 min T1, T2 60 min, 30 min T1

Sunnuntai, perus 2. 4 t

20 min T1, 20 min T2, 3x30 min T3, välissä 20 min T1, 50 min T2, 20 min T1

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	2.40 t
T2	4.30 t
T3	2 t
T4	1.10 t
T5	0

23.- 29.5. viikko 21. Määräharjoittelu

Tiistai, perus 2. 2,5 t

15 min T1, 20 min T2, 2x30 min T3, välissä 10 min T1, 60 min T2, 15 min T1

Torstai, voima. 2,5 t

10 min T1, 20 min T2, 3x10 min voima-ajoa teholla T3, välissä 10 min palautusta T 2, 50 min T2, 20 min T1

Lauantai, perus 2. 3,5 t

20 min T1, 20 min T2, 3x30 min T3, välissä 20 min T1, 20 min T2, 20 min T1

Sunnuntai, perus. 1,5 t

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	2.30 t
T2	4.10 t
T3	3 t
T4	0
T5	0

Ammattilaisten harjoittelu

Tämänkertaisessa ammattilaisten harjoitteluesimerkissä keron, kuinka Quick Step -tallin ajajat valmistautuivat kauden ensimmäiseen ja varmasti samalla myös yhteen tärkeimmistä klassikkokilpailuista, Milano-San Remo -ajoon. Belgialais-italialainen Quick Step -talli on tunnettu juuri parhaana yhden päivän kilpailujen joukkueena. Sen meriittilistalta löytyy lukuisia voittoja yhden päivän kisoissa, sekä tietysti tallin kapteeni Paolo Bettinin kolme perättäistä maailmancupin voittoa. Joukkue osaa taatusti siis valmistautua oikein yhden päivän kilpailuun.

Tallin managerina toimii belgialainen Patrick Lefevre, joka on aiemmin johtanut mm. Mapei-joukkuetta. Kilpailujen aikana taktisesta johtamisesta (directeur sportive) vastaavat Serge Parsani sekä Wilfred Peeters, joka toimi vuosien ajan Johan Museeuw'in uskollisimpana apujana. Usein apuajajilla onkin paras konnauskäsitys siitä, mitkä ovat parhaita taktisia ratkaisuja.

Quick Step -tallin valmentajana toimii hieman yli kolmikymppinen italialainen Luca Guercilena, joka on poikkeuksellinen henkilö lajin ammattipiireissä, sillä hänellä ei ole lainkaan huipputyöläisyyden taustaa. Tällaisilla henkilöillä on usein suuria hankaluksia saavuttaa riittävä auktoriteettiä, erityisesti valmentaja-

na lajissa, jossa lähes kaikki johtajat ja valmentajat ovat kilpailleet huipputasolla. Erilaiset ja uudet mielipiteet onkin varsin helppo tyrmätä sanomalla 'poika, et sinä ole koskaan ajanut pyörällä kilpaa'. Luca Guercilena on kuitenkin yksi lajin arvostetuimmista valmentajista, koska hänen urheilijansa ovat jo vuosien ajan menestyneet hyvin. Voittojen määrään se ratkaisee myös valmentajien paremmuuden! Luca aloitti ammattivalmentajan uransa Mapei-tallin amatöörijoukkueessa, siirtyi sitten saman tallin ammattilaisjoukkueeseen ja sen jälkeen Quick Step -joukkueen valmentajaksi. Yksi hänen pitkäaikaisimmista valmennettavistaan on aika-ajon maailmanmestari Michael Rogers, jonka kunnosta Guercilena on vastannut jo vuosien ajan. Myöhemmin tänä kesänä saamme Lucalta vinkkejä aika-ajoharjoitteluun.

Pitkään yli 250 kilometriseen Milano-San Remo -ajoon valmistautumisessa on periaatteessa kaksi elementtiä: valmistava etappiajo sekä viimeistelyharjoitus.

Quick Step -joukkue, kuten kaikki muutkin, toteutti valmistavan kilpailun kahdessa eri paikassa, Pariisi-Nizzassa Ranskassa

ja Tirreno-Adriaticossa Italiassa. Näistä kilpailuista ensin mainittu on kahdeksanpäiväinen ja se päättyy kuusi päivää ennen Milano-San Remoa, joten ajajille jää viisi päivää aikaa viimeistellä kuntoaan.

Tänä vuonna Pariisi-Nizzassa useita etappeja jouduttiin lyhentämään huonojen sääolosuhteiden takia, ja näin ollen sen valmistamiskilpailukseen valinneet ajajat eivät saaneet ajettua riittävästi kilpailua edeltävällä viikolla. Tirreno-Adriatico päättyi vain neljä päivää ennen Milano-San Remoa, joten sen jälkeen harjoitteluun, tai pikemminkin palautumiseen oli aikaa vain kolme päivää. Viime vuosina Tirrenossa kilpailleet ajajat ovat yleensä menestyneet parhaiten itse Milano-San Remossa.

Näiden 'välipäivien' harjoittelu on todella kovaa, mutta se on poikkeuksellista. Normaalisti ammattilaisten etappiajojen jälkeiset viikot ovat huomattavasti kevyempiä. Yleensä ne sisältävät useita palauttavia päiviä ja yhden pitemmän kestävyysharjoituksen. Syynä kovaan harjoitteluun ennen Milano-San Remoa on se, että etappiajon jälkeen elimistö alkaa levossa palautua todella tehokkaasti 2-3 päivää kilpailun päättymisen jälkeen ja samalla suorituskyky laskee. Jotta näin ei tapahtuisi, ajajat harjoittelevat kovaa väliviikolla. Niitä ajajia, jotka olivat väsyneitä jo etappiajon aikana, tällainen kova harjoittelu ei tietenkään hyödytä, vaan he ovat seuraavassa kisassa entistäkin uupunempia. Tämän tyyppinen aktiivinen palautuminen soveltuu vain todella hyväkuntoisille ajajille, eli juuri niille jotka voivat realistisesti menestyä Milano-San Remo -ajossa.

Tässä ohjelmat:

Paris-Nizzan ajanut ryhmä, jonka kapteenina toimi Tom Boonen.

Su: Kilpailun viimeinen etappi. Kilpailu kesti 8 päivää, joiden aikana ajettiin yhteensä 947 km.

Ma: 2 t (60 km) rauhallista ajoa neljän ajajan ryhmässä.

Ti: 2 t 45 min (90 km) hivenen reippaampaa vauhtia kuin edellisenä päivänä.

Ke: 5 t 30 min (200 km) Peruskestävyysharjoitusvauhtia loppua kohti kiihdyttäen kilpailureitillä 6 ajajan ryhmässä. Viimeisten 50 km aikana 3 mäkeä (n. 10 min) vauhtikestävyysalueella.

To: 3 t (110 km) Aluksi 50 km tasavauhtista ajoa helppossa maastossa. Sen jälkeen kolme 10 minuutin mäkeä reippaalla vauhtikestävyysvauhdilla. Viimeisessä mäessä 2-3 minuuttia maksimaalisella teholla. Harjoituksen viimeisen tunnin aikana 45 minuuttia (40 km) ajoa neljän ajajan ryhmässä moottoripyörän peesissä tasaisessa maastossa. Peesissä ajon aikana poljinkierrokset pyrittiin pitämään korkealla (n.120 kierr.min). Kaikki kilpailuun osallistuneet 8 ajajaa toteuttivat tämän harjoituksen yhdessä

Pe: 2 t (55 km) Rauhallista ajoa.

La: Milano-San Remo 294 km

Tirreno-Adriaticoon osallistunut ryhmä, jota johti Paolo Bettini.

Ti: Seitsemän päiväisen kilpailun viimeinen etappi. Kilpailukilometrejä kertyi yhteensä vajaat 1300.

Ke: 2 t 30 min (80 km) rauhallista ajoa viiden ajajan ryhmässä.

To: Sama harjoitus kuin toisellakin ryhmällä.

Pe: Sama harjoitus kuin toisellakin ryhmällä.

La: Milano-San Remo 294 km

Harjoittelun lisäksi ajajien ohjelmassa ennen kilpailua oli päivittäin perusteellinen tunnin kestävä hieronta, runsaasti nukkumista tai muuten vain sängyssä makailua.

Kilpailun jälkeen ajajilla oli kolmen päivän palauttava jakso, jonka aikana harjoittelu oli todella kevyttä.

Kuten esimerkiksi huomaatte, niin ammattilaiset harjoittelevat todella kovaa erityisesti keväällä ennen tärkeitä kilpailuja.

corratec
LITE RIDE TECH

KUUKAUDEN TARJOUS:

corratec X-Vert Deore

Laatumaasto-pyörä Shimano Deore vaihteilla uskomattomaan hintaan!!

Rungolla 10 vuoden laisutakuu

499€

Tarjoushintaan!!

• 7005 alumiinirunko, koot: 38, 43, 46, 49, 52, 55cm • Shimano Deore 27 vaihteet
• Zzyzx V-jarrut • ZZYZX MT 22 kiekot • RST Gila SL, 100mm etujousitus

Nyt lisäksi pyöränostajalle mittari KAUPANPÄÄLLE

Lukusmittari jossa kaikki monipuoliset toiminnot näkyvissä yhtäaikaa!!
arvo 25€

corratec X-Trail Cross

Testimenestyjä hybridi!!

Rungolla 10 vuoden laisutakuu

599€

Tarjoushintaan!!

• 7005 alumiinirunko, koot: M: 48, 51, 54, 57cm, N: 45, 48, 51, 54cm
• Shimano LX/Deore 27 vaihteet • Tektro V-jarrut • ZZYZX ST16 28" kiekot
• RST CT Com II T5-7 etujousitus

Myymälät palvelevat: www.suomenpolkupyoratukku.fi **Postimyyntilaukset (09) 351 1713 ark. 9-17**

Hyvinkää	Velkkari, Luukkinkatu 5, ark. 10-19, la 10-15	0207 430827
Itäkeskus	Itäkatu 1, ark. 10-19, la 10-15	0207 430822
Keskusta	Albertinkatu 16, ark. 10-19, la 10-15	0207 430821
Malmi	Malmintie 17, ark. 10-19, la 10-15	0207 430823
Myyrmäki	Liesitori 1, ark. 10-19, la 10-15	0207 430824
Tapiola	Oravannahkatori 3, ark. 10-19, la 10-15	0207 430825
Tikkurila	Horsmakuja 1, ark. 10-20, la 10-16	0207 430820
Tuusula	Hyrylä, Sulantie 11, ark. 10-19, la 10-15	0207 430826
Turku	Urheiluhämsä, Humalistenkatu 5, ark. 9.30-18, la 9.30-15	02-251 5610
Oulu	Oulun Pyöräkeskus, Merikoskenkatu 12, ark. 10-18, la 10-14	08-517 428

OUTLET
myymälästä
alusta alkaen
89€
- la. 10-15
- pe. 10-17.30
- la 10-14

Yli 10 vuotta laatusuomalaisille! Suoraan maahantuojaalta!

Suomen Polkupyörä tukku