



Seuraavien viikkojen ohjelma on suunniteltu siten, että siinä valmistaudutaan kuntoajoihin, jotka sijoittuvat ohjelman ensimmäiselle ja kolmannelle viikolle. Niille, jotka eivät osallistu tapahtumiin, ohjelmassa on hivenen erilaiset harjoitukset noille viikonlopuille. Itse harjoittelu jatkuu samoilla linjoilla kuin aiemminkin eli tavoitteena on kehittyä säännöllisen ja pitkäjänteisen harjoittelun avulla siten, että harjoittelusta ei muodostu missään tapauksessa pakkomielleistä raatamista.

KESÄN HARJOITTELU

Nyt kun ohjelmassa on jo todella pitkäkestoisiaakin harjoituksia, on syytä jälleen kerran muistuttaa kuinka tärkeää on huolehtia harjoittelun aikana riittävien neste- ja energiavarastojen ylläpitämisestä. Muistakaa siis aina lenkillä syödä ja juoda vähän enemmän kuin mikä tuntuisi välttämättömältä.

Toinen seikka, johon tulee kiinnittää huomiota harjoitusmäärien ja -tehon kasvaessa, on lihahuolto. Erityisesti pitkien lenkkien jälkeen venyttely tai kevyt hieronta ovat miltei välttämättömyyksiä, mikäli haluat toteuttaa seuraavat harjoitukset hyvin palautuneena. Näin varmistetaan se, että harjoittelu kehittää elimistöä toivotulla tavalla.

Tehoalueet

Tässä kertauksena tehoalueet, joita käytettiin jo edellisessäkin ohjelmassa. Toivottavasti niistä on ollut hyötyä harjoittelun toteuttamisessa. Ainakin niiden pitäisi helpottaa viikottaisen rasitustason suunnittelua niille, jotka eivät noudata harjoitusohjelmaa kirjaimellisesti.

Aluksi eri lenkkivauhtien löytyminen voi tuntua hivenen vaikealta, mutta mitä parempi kuntosi on, sitä helpommin kykenet vaihtelevaan harjoitustehoa lenkin aikana. Mitä useammalla eri tehoalueella harjoittelet, sitä nopeammin kuntosi kehittyy.

Teho 5. (T5) 90-100 % maksimisykkeestä

Erittäin kova harjoitusteho, jonka aikana maitohappoa muodostuu runsaasti eli suoritus on anaerobinen. Näillä harjoituksilla pyritään viimeistelemään kilpailukuntoa. Käytännössä nämä harjoitukset ovat kiriharjoituksia tai lyhyitä alle 2 minuutin kestoisia vetoja. Näiden harjoitusten tekeminen ei ole missään tapauksessa välttämätöntä, jos et ole todellakin 'huippuluokan' kuntopyöräilijä, eikä näitä harjoituksia ole ohjelmassa kesäkuussa.

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 10-20 minuutin pätkät tällä teholla ovat riittäviä. Tällä vauhdilla ajettaessa on tärkeää tarkkailla, ettei vauhti nouse

T5:n puolelle. Mitä paremmassa kunnossa olet, sitä enemmän ja vaivattomammin kykenet työskentelemään tällä tehoalueella.

Teho 3. (T3) 70-80% maksimisykkeestä

Tehokkaampi peruskestävyysvauhti, joka tarkoittaa käytännössä sellaista vauhtia, jota kohtalaisesti harjoitellut pyöräilijä 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 kuntopyöräilijä ajaa pitkissä kuntoajoissa tällä tehoalueella.

Teho 2. (T2) 60-70% maksimisykkeestä

Normaali tai kevyt lenkkivauhti hyvin tai kohtalaisesti harjoitelleelle pyöräilijälle. Valtaosa kuntopyöräilijän harjoittelusta toteutetaan tällä tehoalueella. Käytännössä tätä vauhtia ajettaessa pitäisi tuntua siltä, että jaksaa ajaa samaa vauhtia harjoituksen loppuun saakka. Jos vauhti alkaa laskea loppua kohden, se on ollut liian kova tai sitten lihaskestävyys ei ole riittävän hyvä.

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 pitkä harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueella 2 sekä ajoittain alueella 1. Tavoitteena on parantaa peruskestävyyttä. Näille lenkeille en anna ohjelmassa muita ohjeita kuin harjoituksen keston, voit itse määrittellä lenkkivauhdin. Pyri kuitenkin siihen, että vauhtisi on mieluiten lenkin loppua kohden kiihtyvää. Varsinkin hyvin pitkillä lenkeillä voit ajaa ensimmäisten tuntien ajan hyvinkin rauhallisesti.

Kuten tapana on ollut tähänkin asti (ja toivottavasti olette noudattaneet tätä ohjetta), 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



Ammattilaisten harjoittelusta on tällä kertaa esimerkkinä Jukka Vastaranta. Kuvassa Jukka kirii sijalle yhdeksän Grote Scheldeprijs Vlaanderen kilpailussa.

Kuva: Jonathan Devich/epicimages.us

siihen, miten paljon aikaa kullakin tehoalueella käytetään harjoituksen aikana. Ohjeita ei kuitenkaan kannata noudattaa niin tarkasti, että harjoittelusta tulee kellon kytäämistä.

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 erimittaisia 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

30.5.-5.6. viikko 22. Palauttava/kevyt viikko

Tiistai, voima 1,5 t

10 min T1, 20 min T2, 4 kertaa 5 min voima-ajoa teholla T4, vetojen välissä 5 min palautusta T 2 tai T1 vauhdilla, 25 min T2

Torstai, vauhtikestävyys. 2 t

25 min T2, 2 kertaa 15-20 min vetoja T4 vauhdilla, vetojen välissä palautusta 20 min, loppumatka palauttavaa T1 vauhtia.

Lauantai, kevyt. 1 t

Erittäin rauhallista ajelua T1.

Sunnuntai. Kuntopyöräilytapahtuma tai 5-6 tunnin lenkki, jonka aikana voit ajaa juuri niin kovaa tai hiljaa kuin itse haluat.

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	2 t 30 min
T2	1.10
T3	0
T4	1
T5	0

6.-12.6. viikko 23. Normaali

Tiistai, kevyt. 1,5 t

Kevyttä ajoa T1

Torstai, vauhtikestävyys. 2,5 t

20 min T2, 15 min T3, 4 kertaa 5 min vetoja T4 vauhdilla, vetojen välissä palautusta 5 min, loppumatka palauttavaa T1 vauhtia.

Lauantai, voima. 2 t

10 min T1, 20 min T2, 3 kertaa 10 min voima-ajoa teholla T3. Vetojen välissä 5 min palautusta T1 vauhdilla, loppulenkki T2 vauhdilla.

Sunnuntai, peruskestävyys 1.4 t

Tasavauhtinen lenkki

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	3.10
T2	1.30
T3	0.45
T4	0.20
T5	0

13.-19.6. viikko 24. Palauttava/kevyt

Tiistai, voima. 2 t

10 min T1, 20 min T2, 4 kertaa 5 min voima-ajoa teholla T3. Vetojen välissä 5 min palautusta T1 vauhdilla, loppulenki T2 vauhdilla.

Torstai, vauhtikestävyys. 1,5 t

10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 20 min T4, loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Perjantai, kevyt. 1 t

Rauhallista T1 vauhtia

Lauantai. Kuntoaajo tai vapaavalintainen pitkä ja kova lenkki.

Sunnuntai. Ne jotka eivät ajaneet kuntoaajoa, voivat ajaa 2-3 tuntia tasavauhtista lenkkiä.

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	2.15
T2	1.25
T3	30
T4	20
T5	0

20.-26.6. viikko 25. Normaali

Tiistai, kevyt. 1,5 t

Rauhallista T1 vauhtia

Torstai, vauhtikestävyys. 2 t

25 min T2, 3 kertaa 10 min vetoja T4 vauhdilla, vetojen

välissä palautusta 10 min, loppumatka palauttavaa T1 vauhtia.

Lauantai, voima. 2 t

10 min T1, 20 min T2, 6 kertaa 5 min voima-ajoa teholla T3. Vetojen välissä 5 min palautusta T1 vauhdilla, loppulenki T2 vauhdilla.

Sunnuntai, peruskestävyys 1,4 t

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	2.50
T2	1.20
T3	0
T4	0
T5	0

27.6-3.7. viikko 26. Määräharjoittelu

Tiistai, peruskestävyys 2.3 t

15 min T1, 20 min T2, 3 kertaa 30 min T3, välissä 10 min T1, 20 min T2, 15 min T1

Torstai, voima. 2,5 t

20 min T1, 20 min T2, 10 min T3, 5 kertaa 5 min voima-ajoa teholla T4, vetojen välissä 5 min palautusta T1/T2 vauhdilla, loppulenki T2 vauhdilla.

Lauantai, peruskestävyys. 2.3 t

15 min T1, 20 min T2, 3 kertaa 30 min T3 välissä 10 min T1, 20 min T2, 15 min T1

Sunnuntai, peruskestävyys 1.5 t

Viikon harjoitusten aikajakautuma tehoalueille:

T1	2.20
T2	3.20
T3	3.10
T4	0.25
T5	0

Ammattilaisten harjoittelu

Tällä kertaa ammattilaisten harjoitteluosiossa tarkastelemme lupaavimman suomalaisen pyöräilijän Jukka Vastarannan harjoittelua. 20-vuotias Vastaranta ajaa tällä kaudella ensimmäistä vuotta ammattilaisena hollantilaisessa Rabobank-tallissa. Kahtena edellisellä vuonna hän ajoi Rabobank-tallin alle 23-vuotiaiden joukkueessa, jonka kilpailuohjelma koostui pienemmistä amatilaiskilpailuista, sekä amatööreille ja nuorille amatilaisille tarkoitetuista open-kilpailuista. Tänä vuonna Jukka ajaa ns. oikeita amatilaiskilpailuja. Näin ollen hänen harjoittelunsaakin poikkeaa varsin paljon siitä, mitä hän on tehnyt aikaisemmin.

Jukka on jo vuosien ajan harjoitellut harvinaisen paljon. Jos hänen harjoitusmääriään verrataan samanikäisten keski- tai etelä-eurooppalaisten ajajien määriin, Suomen poika ainakin harjoittelee paljon. Ja onhan hän kyllä menestynytkin hyvin.

Menneenä talvena Jukka harjoitteli ensimmäistä kertaa uransa aikana myös talvella ainoastaan pyörällä ajamalla. Aiemmin maastohiihdolla ja myös sen lajin kilpailuilla oli hänen talviharjoittelussaan erittäin tärkeä osuus. Kuluneena talvena Jukan harjoittelu muuttui myös siten, että harjoittelun teho nousi ja samalla harjoitusmäärät luonnollisesti hivenen pienivät. Talven ja kevään harjoittelussa tärkeimpinä tavoitteina olivat voimatasojen kehittäminen sekä mäennousukyyn parantaminen. Se onnistuikin varsin hyvin, koska Jukka asustelee nykyään Etelä-Ranskassa Marseillein kaupungin pohjoispuolella. Tuolla seudulla ei ole mitään Alppien vuoria, mutta runsaasti 5-10 kilometrin mittaisia jyrkkiäkin nousuja. Voimaharjoitteluun panostettiin, koska peruskunto-ominaisuudet olivat jo erittäin hyvällä tasolla, jolloin

nopein tapa parantaa kilpailusuoritusta on voiman lisääminen. Tulevaisuudessa kun voimatasoa on parannettu riittävästi, voidaan tehoharjoittelun osuutta alkaa kasvattaa. Niin kauan kun kehitystä tapahtuu ilman kovaa tehoharjoittelua, sen aloittamista pyritään kuitenkin välttämään. Käytännössä harjoittelussa tähdätään siihen, että vieläkin rakennetaan pohjia tulevia kausia silmällä pitäen.

Tässä esimerkki talven harjoittelusta:

- 2,5 t lenkki, jonka aikana 15 kertaa 2 minuutin voimaveto ylämäkeen satulassa istuen. Poljinkierrokset 60 kierr./min. Vetojen aikana syke nousee lähelle anaerobistakynnystä ja vetojen välissä palautusta 2 min. Harjoituksen lopussa jalat olivat todellakin 'tyhjä'. Lenkin jälkeen 30 minuuttia rullilla ajoa. Poljinkierrokset 110 kierr./min. Illalla ohjelmassa oli vielä 30-45 minuuttia rullilla ajoa.
- 3,5 t lenkin aikana ajettiin 2 kertaa 15 minuuttia ja kerran 25 minuuttia mäessä anaerobisella kynnyksellä. Tällä harjoituksella pyrittiin siis kehittämään vauhtikestävyyttä ja mäennousukykyä.
- 5 tunnin tasavauhtinen pitkälenkki.
- Täydellinen lepöpäivä.

Talviharjoittelussa käytettiin tätä samaa 4 päivän systeemiä siten, että noin kolmen viikon ajan harjoiteltiin tällä systeemillä ja neljännen viikolla ohjelma oli hivenen kevyempi. Lisäksi ohjelmassa oli kahdesti viikossa voimaharjoitus punteilla ylä- ja

keskivartalon lihaksille sekä erittäin perusteellinen tunnin mittainen venyttely.

Parhaan käsityksen harjoittelun kokonaisrasituksesta saa varmaan siitä tiedosta, että Jukka ajoi marraskuun alun ja huhtikuun puolen välisenä aikana 15 000 kilometriä pyörällä.

Vaikka Jukan talviharjoittelu oli tehokkaampaa kuin monella muulla ammattilaisella ja kunto oli ennen kauden alkua hyvä, ei Jukan kevätkausi kuitenkaan sujunut odotetulla tavalla. Toistuvat flunssat ja muut pikku sairaudet tekivät kevätkaudesta todella repaleisen. Huhtikuussa asiat alkoivat sitten vihdoinkin olla paremmalla mallilla. Tässä esimerkki siitä minkälaisella harjoittelulla kilpailukuntoa ja kilpailupainoa haettiin huhtikuussa:

29.-30.3. Trois jours de la Panne -kilpailu.

31.3. Kova vatsatauti alkoi viimeistä etappia edeltävänä yönä.

Jukka ei startannut kilpailuun. Lepopäivä.

1.4. 2,5 t kevyttä ajoa

2.4. 6 t tasavauhtista

3.4. 6 t tasavauhtista

4.4. lepo

5.4. 6,5 t tasavauhtista

6.4. 6 t tasavauhtista

7.4. 3,5 t kevyttä ajoa

8.4. ap. 1,5 t reipasvauhtista rullilla ajoa poljinkierrokset

110 kierr./min

ip. 2 t 15 min, 45 minuutin mäki anaerobisella

kynnyksellä. Lenkin jälkeen 30 min rullilla.

Poljinkierrokset 110 kierr./min

9.4. 6 t tasavauhtista

10.4. 6 t, viimeiset kaksi tuntia kovaa vauhtia vuoristossa.

11.4. 2 t kevyttä ajoa + 30 min rullilla ajoa lenkin jälkeen

12.4. 2 t kevyttä ajoa

13.4. Kilpailu, Grote Scheldeprijs 204 km Sijointu 9.

On syytä huomioida että 'tasavauhtinen' 6 tunnin harjoitus ei tarkoita rauhallista ajelua tasaisessa maastossa, vaan kyseessä on harjoitus, joka toteutetaan erittäin vaihtelevassa maastossa ja jonka keskisyke on varsin lähellä aerobista kynnyssykettä.

Huhtikuussa harjoittelu oli, kuten ohjelmasta näkyy, todella määrällisesti, ehkä vähän liiankin, mutta kovaan määräharjoitteluun oli kaksi syytä. Kevään aikana etappiajaoja oli ohjelmassa liian vähän, joten elimistölle oli tärkeää antaa todella kova ärsyke, jotta kehitystä tapahtuisi. Toinen syy kovaan määräharjoitteluun oli painon pudotus, mikä onnistuikin erittäin hyvin, sillä aamupaino laski muutamassa viikossa kolme kiloa. Se on tietysti huomattavasti enemmän kuin oppikirjoissa neuvotaan, mutta eiväthän ammattipyöräilijät olekaan mitään keskivertoja kaduntalajia.

Kokonaisuudessaan tämän jakson harjoittelusta voidaan sanoa, että tässä liikuttiin jo hyvin lähellä liian kovan ja kuluttavan harjoittelun rajoja, mutta riskinotto kannatti, koska kunto oli hyvä itse kilpailussa, eivätkä voima- ja nopeusominaisuudet heikentyneet liikaa kovista harjoitusmääristä huolimatta.

Huhtikuun puolivälissä harjoittelu muuttui siten, että lenkit lyhenivät ja vauhti koveni, kun Jukka harjoitteli toukokuussa ajettavia etappiajaoja varten. Juuri ennen ensimmäistä etappiajaoja ohjelmassa oli muutama maksimaalinenkin harjoitus. Yleensä ammattilaiset eivät tee maksimaalisia harjoituksia tässä vaiheessa kautta, mutta koska keväällä kilpailuja ei kertynyt toivotulla tavalla, maksimaalista suorituskykyä jouduttiin hakemaan huhtikuun lopussa kovien harjoitusten kautta.●

YETI

www.yeticycles.com



AS-X runkosetti
1490

Koot: S, M, L
Fox DHX 5.0
takaiskari

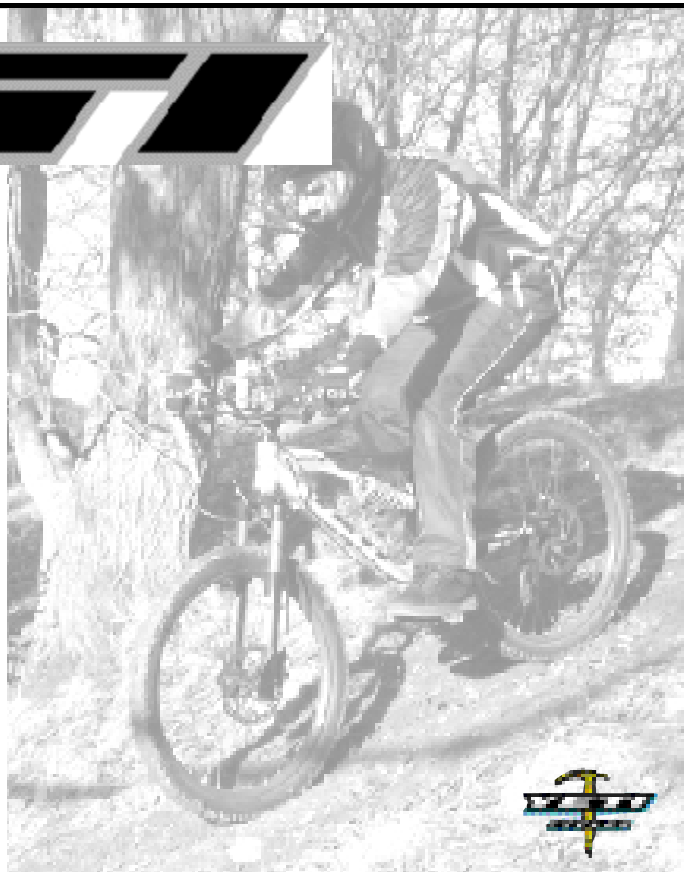
Värit: musta
anodisoitu, ruskea
ja kirkas



DJ runkosetti
750

Koot: S ja L
Värit: musta
ja kirkas

**ACTIVE
BIKE**



Maahantuonti: Active Bike Import
Jälleenmyynti: Active Bike

Teiskontie 18, 33540 Tampere
03 214 2284

www.activebike.biz