



Olen suunnitellut heinä- elokuun harjoitusohjelman siten, että oletan useimmilla olevan normaalia enemmän vapaa-aikaa, joten ohjelmassa on heinäkuussa kaksi todella määräpaineista viikkoa joiden aikana kilometrejä kertyy runsaasti. Voit muokata ohjelmaa siten, että määräharjoitusviikot ajoittuisivat kesälomiesi aikaan, jos sinulla sattuu sellaisia olemaan. Syynä heinäkuun määrällisesti kovaan harjoitteluun on se, että elokuussa ohjelmassa on enemmän teoharjoituksia.

HEINÄ-ELOKUUN HARJOITTELU

Koko tämänvuotisen ohjelman tavoitteena oli ensin parantaa voimatasoa talvella. Keväällä totuteltiin ensin lajiharjoitteluun ja sitten alettiin vähitellen parantamaan kaikkia perusominaisuuksia. Nyt kesällä olisi tarkoituksena harjoitella määrällisesti enemmän ja loppukesästä tehoa nostetaan siten, että tavoitteena olisi tavoitella tietynlaista huippukuntoa elokuun lopulla. Pyöräilykauden lopussa voitkin sitten havaita, mille tasolle saat nostettua kuntosi vuoden säännöllisen harjoittelun avulla.

Eipä siis muuta kun harjoitusintoa kesäisille maanteille. Toivottavasti voitte myös seurata heinäkuussa oman harjoittelunne lisäksi suomalaisen pyöräilijän ajamista Ranskan ympäriajossa. Tämän jutun lopussa voitte lukea siitä miten Kjell Carlström on harjoitellut kevään aikana maailman kovinta pyöräilykilpailua silmällä pitäen.

Tehoalueet

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 intervalli tyypisiä kiriharjoituksia tai lyhyitä alle 2 minuutin kestoisia vetoja. Elokuun loppupuolella nämä kovat tehoiset vedot tulevat ensimmäistä kertaa ohjelmaan tänä kesänä.

Teho 4 (T4) 80-90 % maksimisykkeestä.

Reipas vauhtikestävyysvauhti, jossa syke vaihtelee anaerobisen ja aerobisen kynnnyksen välissä. Suomennettuna tämä tarkoittaa todella reipasta ja 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 alueelle, siis että suorituksesta ei tule anaerobista. Myös oikeaan, riittävän korkeaan poljinkierrosnopeuteen tulee kiinnittää huomiota. Olisi suositeltavaa, että poljinkierrokset olisivat vetojen aikana n. 100 kierr./min

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 kuntoaajoissa tällä tehoalueella. Nyt heinäkuussa tälläkin vauhdilla ajamisen pitäisi alkaa tuntua jo suhteellisen rennolta menolta.

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. Mikäli et todellakaan pidä kirien tekemisestä, voit korvata ne ajamalla noin kilometrin ajan reippaampaa vauhtia (T4).

Peruskestävyys 2

Vaihtelevavauhtinen peruskestävyysharjoitus, 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 kyttäämistä.



*Ammattilaisen elämä ei aina ole helppoa, kuten tästä Cellun Lie'ge-Bastogne-Lie'gessä otetusta kuvasta voi päätellä.
Kuva: Jurgen Burghart.*

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). Voit myös ajoittain korvata tämän harjoituksen ajoittain viime kesältä tutulla testiajolla.

Testi

Aluksi tehdään verryttely ajovauhtia kiihdyttäen. T1 10 min, T2 10 min, T3 10 min, T1 10 min, tämän jälkeen ajetaan noin 15-20 minuutin kestoinen reitti niin kovaa kuin mahdollista, mikä tarkoittaa käytännössä T4 tehoalueen ylärajaa. Matkaan käytetty aika ja omat tuntemukset on syytä kirjata ylös, jotta voit verrata niitä toisiin testiajoihisi. Tämän harjoituksen voit päättää rauhallisesti ajaen.

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

4.-10.7. viikko 27. Määräharjoittelu

Tiistai, peruskestävyys 2. **3,5 t**
20 min T1, 20 min T2, 3 kertaa 30 min T3 ja välissä 15 min T1, 30 min T2, 20 min T1

Torstai, voima. **2,5 t**
20 min T1, 20 min T2, 10 min T3, 3 kertaa 10 min voima-ajoa teholla T4 ja vetojen välissä 10 min palautusta T1/T2 vauhdilla. Loppulenkki T2 vauhdilla.

Lauantai, peruskestävyys 2. **3,5 t**
20 min T1, 20 min T2, 2 kertaa 45 min T3 ja välissä 30 min T1, 30 min T2, 20 min T1

Sunnuntai, peruskestävyys 1. **5 t**

11.-17.7. viikko 28. Palauttava

Tiistai, voima. **2 t**
10 min T1, 20 min T2, 4 kertaa 5 min voima-ajoa teholla T4 ja vetojen välissä 5 min palautusta T1 vauhdilla. Loppulenkki T2 vauhdilla.

Torstai, vauhtikestävyys tai testiajo. **1,5 t**
10 min T2, 10 min T3, 2 kertaa 10 min T4 ja vetojen välissä palautusta 10 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Lauantai, peruskestävyys 1. **2,5 t**

18.-24.7. viikko 29. Määräharjoittelu

Tiistai, vauhtikestävyys tai testiajo. **2,5 t**
20 min T1, 20 min T2, 10 min T3, 2 kertaa 15 min T4 ja vetojen välissä 10 min T1. Loppumatka rauhallista ajoa.

Joona Laukan harjoituskoulu

Torstai, voima. **3 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. Loppulenkki T2 vauhdilla.

Lauantai, peruskestävyys 2. **3,5 t**
20 min T1, 20 min T2, 3 kertaa 30 min T3 ja välissä 15 min T1, 30 min T2, 20 min T1

Sunnuntai, peruskestävyys 1. **5 t**

25.-31.7. viikko 30. Määräharjoittelu

Tiistai, peruskestävyys 2. **3 t**
20 min T1, 20 min T2, 20 min T3, 2 kertaa 10 min T4 ja vetojen välissä 10 min T1. Loppumatka rauhallista ajoa

Torstai, peruskestävyys 1. **4 t**

Lauantai, voima. **3 t**
20 min T1, 20 min T2, 10 min T3, 5 kertaa 5 min voima-ajoa teholla T4 ja vetojen välissä 5 min palautusta T1 vauhdilla. Loppulenkki T2 vauhdilla

Sunnuntai, peruskestävyys 1. **4,5 t**

1.-7.8. viikko 31. Palauttava

Tiistai, voima. **2 t**
10 min T1, 20 min T2, 4 kertaa 5 min voima-ajoa teholla T4 ja vetojen välissä 5 min palautusta T1 vauhdilla. Loppulenkki T2 vauhdilla.

Torstai, vauhtikestävyys tai testiajo. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 2 kertaa 10 min T4 ja vetojen välissä palautusta 10 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Sunnuntai, peruskestävyys 1. **2 t**

8.-14.8. viikko 32. Tehoharjoittelu

Tiistai, vauhtikestävyys tai testiajo. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 3 kertaa 10 min T4 ja vetojen välissä palautusta 10 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Torstai, voima. **2 t**
10 min T1, 20 min T2, 6 kertaa 5 min voima-ajoa teholla T4 ja vetojen välissä 5 min palautusta T1 vauhdilla. Loppulenkki T2 vauhdilla.

Lauantai, vauhtikestävyys. **2,5 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 2 kertaa 20 min T4 ja vetojen välissä palautusta 15 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Sunnuntai, peruskestävyys 1. **3,5 t**

15.- 21.8. viikko 33. Tehoharjoittelu

Tiistai, maksimikestävyys. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 6 kertaa 30 sekunnin veto T5 (siis maksimaalista vauhtia) ja vetojen välissä palautusta 30 sekuntia. Lenkin loppumatka rauhallista ajoa.

Torstai, vauhtikestävyys tai testiajo. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 3 tai 4 kertaa 10 min T4 ja vetojen välissä palautusta 10 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Lauantai, voima. **2,5 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 4 kertaa 10 min voima-ajoa teholla T4 ja vetojen välissä palautusta 10 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Sunnuntai, peruskestävyys 1. **3 t**

22.-28.8. viikko 34. Palauttava

Keskiviikko, maksimikestävyys. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 6 kertaa 30 sekunnin veto T5 (siis maksimaalista vauhtia) ja vetojen välissä palautusta 30 sekuntia. Tämä vetosarja tehdään kahdesti. Sarjojen välissä palautusta 10 min. Lenkin loppumatka rauhallista ajoa.

Lauantai, vauhtikestävyys tai testiajo. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 2 kertaa 15-20 min T4 ja vetojen välissä palautusta 10 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Sunnuntai, peruskestävyys 1. **2,5 t**

Ammattilaisten harjoittelu

Tälläkin kertaa ammattilaisten harjoitteluosiossa tarkastellaan kotimaisen pyöräilijän harjoittelua. Vuorossa on italialaisen Li- quigas-tallin riveissä Di Lucan ja Garzellan kanssa ajava porvo- o-lainen Kjell 'Kellu' Carlström. Kellun harjoitteluun tutustuminen onkin erittäin mielenkiintoista, koska hän aloitti uransa käyttä- mällä harjoittelussaan ns. perinteistä suomalaista systeemiä, jos- sa pyörällä ajellaan rauhallista vauhtia, eli siis lenkkeillään, mutta mitään suurempaa suunnitelmallisuutta ei ole. Tärkeintä on että käydään lenkillä.

Kellu on luonnollisesti harjoitellut jo vuosien ajan varsin pal- jon. Viimeisten 10 vuoden ajan hänen harjoittelumääränsä on ollut yli 900 tuntia ja korkeimmillaan 1100 tuntia vuodessa. Näin ollen on helppo todeta että ainakaan peruskuntoa parantelema- la hänen suorituskykynsä ei enää kehity, koska se on varmasti jo riittävän hyvällä tasolla. Viimeisten kolmen vuoden ajan har- joittelu on tapahtunut, myös talvella, lähes yksinomaan pyörällä ajaen. Aikaisemmin talviharjoittelussa käytettiin runsaasti hiihtoa ja maastopyöräilyä.

Kellu siirtyi ajamaan ammattilaiseksi italiaan Amore e Vita - joukkueeseen vuonna 2002. Tuolloin hänen harjoittelunsa ei kuitenkaan juurikaan muuttunut siitä mitä se oli ollut jo vuosien ajan. Hän ajoi kilpailujen välissä pitkäköjiä lenkkejä alle 30 km keskituntinopeudella, varsinaisia vetoharjoituksia ei juurikaan ol- lut ohjelmassa. Kellun suorituskyvysäkään ei tapahtunut miten- kään erikoisen nopeaa kehitystä kahden ensimmäisen ammatti- laisena ajamansa kauden kuluessa.

Viime kauden aikana hän muutti harjoitteluaan siten, että

alkoi suunnitelmallisesti tekemään harjoituksia, joiden tarkoituk- sena oli vauhtikestävyuden sekä mäennousukyvyn kehittäminen. Hänen tekemänsä päätös osoittautui oikeaksi, kun suorituskyky kehittyi kauden aikana huomattavasti ja tulokset olivat luonnolli- sesti sen mukaisia.

Täksi kaudeksi Kellu siis siirtyi ajamaan Liquigas-joukkueen riveihin. Sen mukana hänelle avautui ensimmäistä kertaa uransa aikana mahdollisuus harjoitella parhaissa mahdollisissa olosu- teissa todellisten huippuvalmentajien opastuksella maailman par- haiden pyöräilijöiden rinnalla. Huipputasolle siirtyminen toikin mukanaan suuria muutoksia Kellun harjoitteluun. Aikaisempina vuosina usein toteutettuja 'ajelulenkkejä' ei ole ollut tänä vuonna periaatteessa lainkaan. Sitä vastoin lähes joka lenkillä tehdään jonkun tyyppistä vetoharjoittelua. Tällä kaudella Kellun harjoit- telussa on menneenä talvena ja keväänä panostettu erityisesti vauhtikestävyuden ja lajivoiman kehittämiseen. Ei siis mitään kov- in erikoista, sillä juuri noita kahta edellämainittua ominaisuutta valtaosa ammattipyöräilijöistä pyrkii kehittämään vuodesta toi- seen. Niiden kautta huipputasoon pyöräilijä voi tehokkaimmin ja nopeimmin parantaa suorituskykyään.

Kellun harjoitusohjelmat laati italialainen Roberto Damiani, joka taasen soveltaa ohjelmia laatiessaan professori Aldo Sassin oppeja. Professori Sassi tunnetaan parhaiten Mapei Training Centerin perustajana sekä johtajana. Mapei Training Center per- rustettiin aikoinaan tukemaan Mapei-tallin ajajien harjoittelua. Nyt kun italialainen maalivalmistaja Mapei ei enää sponsoroi pyöräily- joukkueita, Mapei Training Center toimii yksityisenä pyöräilijöiden harjoittelua tutkivana ja suunnittelevana instituuttina.

Tässä muutamia esimerkkejä Kellun harjoittelusta. Ensimmä-

mäinen kahden viikon esimerkkijakso on tammikuulta, jolloin hän harjoitteli ennen kauden ensimmäisiä kilpailuja. Toinen esimerkki on huhtikuun klassikkokisojen ajalta, siis juuri siltä ajalta, jolloin Kellun joukkueen kapteeni Daniello Di Luca voitti Amstel Gold Race ja Fleche Wallone-kilpailut.

17.-30.1. viikot 3 ja 4

Maanantai	4 t 15 min 142 km. 30 minuutin mäki anaerobisella kynnyksellä sekä 20 min kynnysten välissä tasaisella.
Tiistai	4 t 15 min 135 km. Koko lenkki mäkisessä maastossa. 8 kertaa 4 min lajivoimaa, syke lähellä anaerobista kynnystä. Lisäksi yksi 10 min mäki vauhtikestävyyttä.
Keskiviikko	2 t 50 min 98 km. Lenkin puolivälissä 50 min reipasta ajoa joukkueella.
Torstai	5 t 15 min 169 km. Neljä 15-20 minuutin kestoista mäkeä. Sykkeet kolmessa mäessä lähellä anaerobista kynnystä ja jopa ylikin mäen huipulla.
Perjantai	4 t 10 min. 15 minuutin mäki kiihtyvällä vauhdilla siten että lopussa vauhti oli maksimaalista. Erittäin kylmä sää.
Lauantai	1 t 50 min 70 km. Tunti auton peesissä ajoa.
Sunnuntai	2 t 30 min 70 km. 30 minuuttia kovavauhtista ajoa tasaisella. Erittäin kylmä ja tuulinen sää.
Maanantai	1 t 40 min 47 km kevyttä ajoa.
Tiistai	3 t 5 min 89 km. 20 minuutin mäki reipasta vauhtikestävyys vauhtia.
Keskiviikko	2 t 65 km.
Torstai	5 t 30 min 180 km Kevyttä peruskestävyyssajoa.

Perjantai	2 t 50 min 96 km. Vaihtelevavauhtista ajoa mäkisessä maastossa.
Lauantai	1 t 15 min. Sisällä rullilla ajoa.
Sunnuntai	4 t 20 min 140 km. Erittäin kova lenkki raskaassa maastossa. Neljä vuotta progressiivisella vauhdilla siten, että mäen lopussa syke oli anaerobisella kynnyksellä.

11.-24.4. viikot 15 ja 16

Maanantai	2 t 40 min 66 km. Kevyttä ajoa.
Tiistai	4 t 15 min 132 km. 30 minuuttia vauhtikestävyys vauhdilla. 8 kertaa 3 minuuttia voima-ajoa.
Keskiviikko	5 t 148 km. Kaksi 10 minuutin mäkeä lähes maksimaalista vauhtia. Neljä n. 10 minuutin mäkeä kevyemmällä vauhtikestävyysteholla.
Torstai	1 t 35 min 42 km. Kevyttä ajoa.
Perjantai	1 t 37 km. Rauhallista ajoa.
Lauantai	2 t 20min. Reipasta ajoa sateessa.
Sunnuntai	Amstel Gold Race 251 km 6 t 30 min (sijoitus 93.)
Maanantai	1 t 40 min. 45 km Palauttavaa ajoa.
Tiistai	1 t 50 min 60 km. Rauhallista ajoa.
Keskiviikko	Fleche Wallone 202 km. 5 t 05 min (ajoi maaliin mutta ei tuloksissa)
Torstai	1 t 50 min 43 km. Kevyttä ajelua.
Perjantai	3 t 35 min 110 km. Yhteisenlenkki sunnuntain kilpailureiteillä. Muutamia mäkiä reippaalla vauhdilla.
Lauantai	1 t 35 min 45 km Kevyttä ajelua.
Sunnuntai	Liege-Bastogne-Liege, 264 km. 6 t 45 min (sijoitus 78.)

Insera® X-CROSS 28" 27v

Hybridi-pyörä
kilpatason osilla!!



UUTUUS!!
Vanteissa Rigida
SAT-system puolaus!

7005 alumiinirunko, koot m: 52,56,60cm,
Shimano Deore/XT 27-vaihteet, Tektro 829AL
V-jarrut, Rigida ZAC-2000 SAT-system vanteet,
Suntour NRX-7500 säädettävä ja lukittava
etujousitus

20 kpl:een ERÄ
495€

Insera® MUSTANG 26" 27v

Huippumaastopyörä
kovaan ajoon!!



UUTUUS!!
Vanteissa Rigida
SAT-system puolaus!

7005 alumiini hydroformid runko, koot 18",
20", Shimano Deore/NEW LX 27-vaihteet,
Tektro 829AL V-jarrut, Rigida ZAC-2000
SAT-system vanteet, RST GILA
T-4 etujousitus

20 kpl:een ERÄ
449€

- **Hyvinkää** Veikkari, Lukkokatu 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** Malminkatu 17, ark. 10-19, la 10-15 0207 430823
- **Myyrämäki** Liesitori 1, ark. 10-19, la 10-15 0207 430824
- **Tapioala** 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
- **Oulu** Oulun Pyöräkeskus, Merikoskenkatu 12, ark. 10-18, la 10-14 08-517 428

- **Keskitetty HUOLTO**
p. 0600 13555,
os. Malminkatu 17, H:ki
- **Postimyyntilaukset**
(09) 351 1713 ark. 9-17

Ylivoimainen Kesätarjous!!

20 kpl:een
Erä Fillari-lehden
lukijoille!!

Insera® Hinta & laatusuhteen 1

Katso lisää tarjouksia netistä:
www.suomenpolkupyoratukku.fi

Suomen
Polkupyörätukku

Yli 10 vuotta laatua Suomalaisille! Suoraan maahantuojalta!