



Pyöräilykausi lähestyy jälleen kerran loppuaan, mutta harjoittelu ei luonnollisestikaan pääty, kuten ei tämä ohjelmakaan. Syyskuussa harjoittelu jatkuu samaan tapaan kuin aiemmin kesällä. Harjoitusmääriä tosin vähennetään, mutta tehoharjoittelua jatketaan varsin aktiivisesti. Lokakuun aikana ohjelmassa ei ole mitään kovin erikoista tai yllättävää. Silloin tavoitteena on ajaa pyörällä niin kauan kuin säät vain sallivat, levätä hivenen ja siirtyä vähitellen muiden lajien harjoittelun pariin. Kyseessä on siis neljän viikon siirtymäkausi.

Kesän 2005 PÄÄTÖS

Yleisesti ottaen seuraavien kuukausien aikana harjoitusmäärät ja -tehot laskevat ja täydellistä lepoakin on mukana ohjelmassa, mutta harjoittelua kevennetään kuitenkin vain sen verran, että tämä keveämmän harjoittelun jakso ei heikennä kunnon kehittymistä pidemmällä aikavälillä. Lokakuun lopusta alkaen ohjelmassa tulee olemaan kaksi vaihtoehtoista harjoitusohjelmaa. Niistä ensimmäinen on tarkoitettu ns. perinteiselle pyöräilijälle, jonka ensisijaisena tavoitteena on ajaa pyörällä kesällä ja harjoitella talvella siten, että harjoittelun tärkeimpänä tavoitteena on seuraavaan pyöräilykauteen valmistautuminen.

Toinen ohjelmavaihtoehto on tarkoitettu sellaisille pyöräilijöille, joilla on kunnianhimoisempia urheilullisia tavoitteita talvellakin. Tällaisia tavoitteita voivat olla vaikkapa maastohiitokilpailut tai pitkämatkan luistelut. Käytännössä ohjelmat eroavat toisistaan siten että vaihtoehto 'Pekka pyöräilijän' seuraajat harjoittelevat hivenen vähemmän ja heillä on ohjelmassa koko talven ajan enemmän lajisuoritusta tukevia tai kehittäviä harjoituksia. Vaihtoehto 'Matti monitoimimies' ohjelmaa noudattelevat taas tulevat harjoittelemaan erityisesti määrällisesti enemmän ja heidän harjoittelussaan pyritään myös kehittämään varsinkin alkutalvesta lihaskuntoa monipuolisesti, jotta he kykenisivät talvella osallistumaan muiden lajien tapahtumiin.

Toivottavasti ajonne sujuivat tänä kesänä hyvin, ja nämä ohjelmat ovat edes jotenkin auttaneet teitä kehittymään tai motivoitumaan pyöräilemään. Koetan kehittää tulevalle talvelle ja ensi kesälle mahdollisimman paljon uusia virikkeitä harjoitteluun. Ja luonnollisesti olen erittäin kiinnostunut kuulemaan teidän kommenttinne - positiiviset tai negatiiviset - siitä, mitä mieltä olette näistä ohjelmista. Mihin haluaisitte harjoittelussanne erityisesti paneutua, ja mikä teistä tuntuu turhalta? Voitte lähettää kommenttinne s-postina osoitteeseen: toimitus@fillari-lehti.fi.

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-tyyppisiä kiriharjoituksia tai lyhyitä alle 2 minuutin kestoisia vetoja.

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 alueelle, siis että suorituksesta ei tule anaerobista.

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.

Teho 2 (T2) 60-70% maksimisykkeestä

Normaali tai kevyt lenkkivauhti hyvin tai kohtalaisesti harjoitelleille 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.



Michael Rogers matkalla aika-ajon MM-kilpailun voittoon Veronassa 2004. Oheisen jutun lopussa kerrotaan tarkemmin hänen harjoittelustaan.

KUVA: HARUTOSHI SUGIYAMA

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 määritellä 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 pidä kirien tekemisestä voit korvata ne ajamalla noin kilometrin ajan reippaampaa vauhtia (T4).

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 kytäämistä.

Vauhtikestävyys

Tällä harjoituksella pyritään parantamaan kykyä ajaa kovaa tehoalueella 4. Nämä harjoitukset toteutetaan tekemällä erimittaisia vetoja. Näiden vauhtikestävyysvetojen aikana on tärkeää pyrkiä pitämään teho samalla tasolla koko vedon ajan ja poljin kierrokset tulisi pitää riittävän korkealla (100 kierr./min). Voit myös korvata tämän harjoituksen ajoittain viime kesältä tutulla testiajolla.

Testi

Aluksi tehdään verryttely ajovauhtia kiihdyttäen. T1 10min, T2 10 min, T3 10 min, T1 10min, 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 ajaa.

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).

Harjoitusohjelmat

29.8-4.9. viikko 35. Tehoharjoittelu

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

Torstai, maksimikestävyys. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 8-10 kertaa 30 sekunnin veto T5 (siis maksimaalista vauhtia), ja vetojen välissä palautusta 30 sekuntia. Lenkin loppumatka on rauhallista ajoa. Ne jotka eivät halua tehdä näitä maksimaalisia vetoharjoituksia voivat korvata tämän harjoituksen vauhtikestävyysharjoituksella.

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

Sunnuntai, peruskestävyys 1. **3 t**

5.- 11.9. viikko 36. Tehoharjoittelu

Tiistai, vauhtikestävyys (pitkä) tai testiajo. **2,5 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 2 kertaa 20-30 min T4, vetojen välissä palautusta 20-30 min. loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Torstai, maksimikestävyys. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 4-6 kertaa 1 min veto (T5) mahdollisimman kovassa mäessä (siis maksimaalista vauhtia), vetojen välissä palautusta 2 min. Tämä vetosarja tehdään kahdesti. Sarjojen välissä palautusta 10 min. Lenkin loppumatka rauhallista ajoa. Ne jotka eivät halua tehdä näitä maksimaalisia vetoharjoituksia, voivat korvata tämän harjoituksen vauhtikestävyysharjoituksella.

Lauantai, voima. **2 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 2-3 kertaa 10 min voimaajoa teholla T4, vetojen välissä palautusta 5 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

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

12.- 18.9. viikko 37. Määräharjoittelu

Tiistai, peruskestävyys 2. **2 t**
15 min T1, 10 min T2, 2 kertaa 20 min T3 välissä 15 min T1, 20 min T2, 10 min T1

Torstai, peruskestävyys 1. **2,5 t**

Lauantai, vauhtikestävyys. **2,5 t**
10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 3 kertaa 10-15 min T4, vetojen välissä palautusta 10 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

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

19.- 25.9. viikko 38. Määräharjoittelu

Tiistai, vauhtikestävyys. **2 t**

10 min T1, 10 min T2, 10 min T3, 2 kertaa 10-15 min T4, vetojen välissä palautusta 10 min. Loppumatka palauttavaa T1 ajelua.

Torstai, peruskestävyys 1. **2,5 t**

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

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

26.9- 2.10. viikko 39. Palauttava/siirtymäkausi

Seuraavien neljän viikon aikana ohjelmassa ei ole mitään suunnitelmallista harjoittelua. Voit jatkaa pyörällä ajoa 2-3 kertaa viikossa, jos intoa vain riittää tai voit myös siirtyä maastopyöräilyn pariin. Lenkkien tulisi olla seuraavien viikkojen aikana teholtaan keveitä eikä kannata tehdä yli kahden tunnin harjoituksia. Lokakuun aikana olisi myös hyvä käydä muutama kerran tekemässä punttisalilla kevyt harjoitus, jotta lihakset tottuisivat vähitellen erityyppiseen työskentelyyn. Ne jotka aikovat juosta, hiihtää tai harrastaa palloilulajeja talven aikana, voivat aloitella näiden neljän viikon aikana vähitellen totuttelemaan uusiin lajeihin.

Koeta kuitenkin pitää lokakuussa ainakin yksi viikko, jolloin et urheile lainkaan. Se voi olla hankalaa, mutta hyvin harjoitelleen kunto ei sen aikana huonone ja se tekee varmasti hyvää harjoitusmotivaatiolle, joka voikin taas olla koetuksella alkutalven hankalissa keliolosuhteissa.

3.- 9.10. viikko 40. Palauttava/siirtymäkausi

10. - 16.10. viikko 41. Palauttava/siirtymäkausi

17.- 23.10. viikko 42. Palauttava/siirtymäkausi

24.-30.10. viikko 43. Kevyt.

Suluissa merkittynä ns. kovemman ohjelman harjoitukset.

Tiistai, punttisali (vapaa ohjelma).

45 min+uinti tai kuntopyörä 30 min (Punttisali+uinti tai kuntopyörä)

Torstai, peruskestävyys 1. **1,5 t**

(lajin valinta vapaa) tai jotain palloilulajia. (peruskestävyys 1. 2 t)

Lauantai, peruskestävyys 2. **2 t**

Reipasvauhtinen pyöräily tai muulla tavalla toteutettu lenkki, jonka aikana voit pitää yllä niin kovaa vauhtia kuin vain haluat ja kykenet.

(Puntisali+ Peruskestävyys 1. 1,5 t)

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

(Peruskestävyys 1. 2,5 t)

Ammattilaisten harjoittelu

Maantiepyöräilyn maailmanmestaruuksista kilpaillaan loka-kuussa Madridissa. Viime vuonna ammattilaisten 46 km henkilökohtaisessa aika-ajossa oli vahvin Quick.Step -tallin australialainen Michael Rogers. Tällä kertaa esittelen ammattilaisten valmennuspäälliköksi sitä, miten todellinen aika-ajojen erikoismies valmistautuu kauden tärkeimpään kilpailuun.

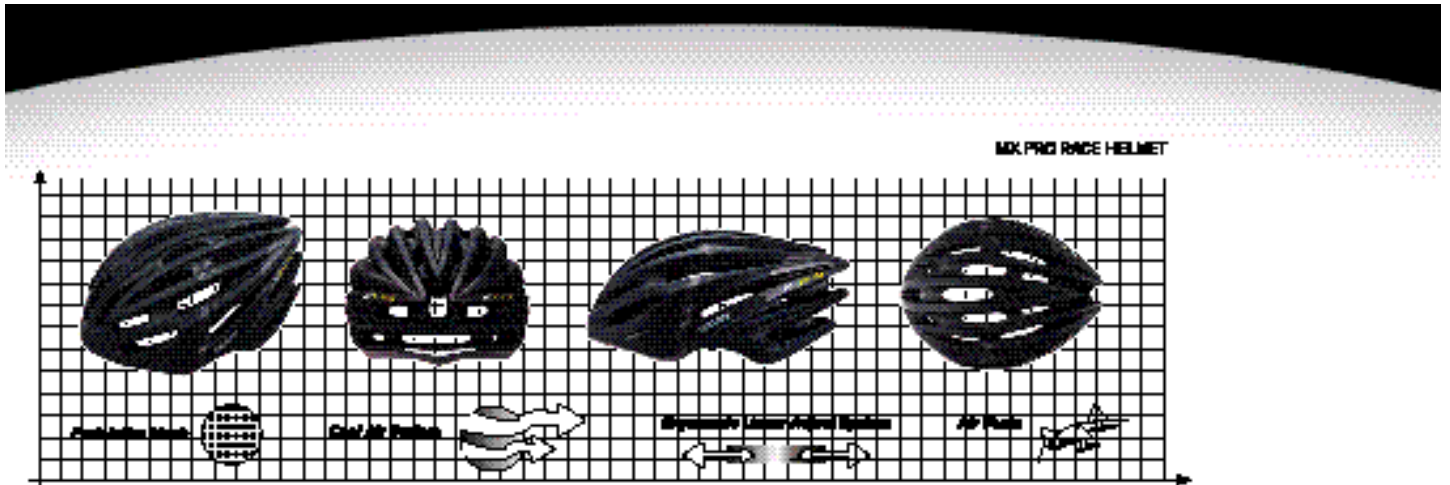
Tässä esimerkki siitä, miten Rogers valmistautui viimeisten kahden viikon ajan ennen viimevuotisia maailmanmestaruuskilpailuja. Tämän ohjelman on laatinut Quick.Step tallin valmentaja Luca Guercilena.

Tänä vuonna Rogers käyttää viimeisten viikkojen aikana suunnilleen samaa ohjelmaa, mutta hänen urakkansa MM-ki-

soissa on tällä kertaa varmaankin hankalampi, koska ainakin vielä tällä hetkellä Rogersin kunto ei ole samalla tasolla kuin viime vuonna vastaavaan aikaan.

- 1.9.2004 5 t kevyttä ajoa.
- 2.9.2004 2 t reipasta peruskestävyys vauhtia (T3)
- 3.9.2004 4 t 30 min 20 min rentoa vk. vauhtia, 8x5 min reipasta vk. vauhtia palautus 2 min, 4x2 min 30 sek (näissä vedoissa 2 min reipasta vk. vauhtia ja viimeiset 30 sek maksimaalista vauhtia. Palautusta 5 min vetojen välissä.
- 4.9.2004 5 t 2x15 min rentoa vk. vauhtia tasaisella, 3x15 min rentoa vk. vauhtia mäessä vetojen viimeiset 3 min lähes maksimaalista vauhtia, 1t rennosti moottoripyörän peesissä.
- 5.9.2004 2 t kevyttä ajoa.
- 6.9.2004 4 t, 20 min (T3), 4x5 min rentoa vk. vauhtia siten että 2 viimeistä minuuttia lähes täyttä vauhtia, 4x3 min reipasta vk. vauhtia siten että poljinkierrosnopeutta vaihdellaan (90-110 kier/min) 30 sekunnin välein.
- 7.9.2004 3 t kevyttä ajoa.
- 8.9.2004 4 t, 30 min (T3), 60 km ajoa siten että aluksi 2 km kevyttä vk vauhtia, jonka jälkeen 1 km täysillä, 3 km T3 vauhtia, 500 metrin kiri. Tämä toistetaan 10 kertaa.
- 9.9.2004 2 t peruskestävyysvauhtia.
- 10.9.2004 3 t, jonka aikana ajetaan 60 km kuten 8.9.
- 11.9.2004 2 t reipasta ajoa.

- 12.9.2004 GP de Fourmies 202 km ja sijoitus 105.
- 13.9.2004 2 t reipasta ajoa.
- 14.9.2004 Desselgem kermessekilpailu 155 km.
- 15.9.2004 GP Wallonie 193 km 23.
- 16.9.2004 2 t palauttavaa ajoa.
- 17.9.2004 3 t 30 min, 1 t 15 min moottoripyörän peesissä, jonka aikana 5 kpl 1 km maksimaalisia vetoja.
- 18.9.2004 3 t, 40 min reipasta vauhtia moottoripyörän peesissä.
- 19.9.2004 GP des Nations -tempokilpailu 54 km ja 4.
- 20.9.2004 2 t palauttavaa ajoa.
- 21.9.2004 3 t, josta 1 t moottoripyörän peesissä T3 vauhtia.
- 22.9.2004 4 t, 20 min T3, 60 km moottoripyörän peesissä, jonka aikana 3 kertaa 4 km maksimaalista vauhtia.
- 23.9.2004 3 t, 1 t moottoripyörän peesissä rennon kovaa ajoa.
- 24.9.2004 4 t, 2x20 km aika-ajon kilpailuvauhdilla vetojen välissä 30 min palautusta, 10 min vk. veto ylämäessä.
- 25.9.2004 2 t palauttavaa ajoa.
- 26.9.2004 3 t, 1 t rentoa ajoa moottoripyörän peesissä.
- 27.9.2004 2 t, 40 min reipasta ajoa moottoripyörän peesissä.
- 28.9.2004 MM aika-ajo Verona 46,75 km ja voitto.



THE INNOVATION IS ON YOUR HEAD

Michelin on edelläkävijä. Saavuttamansa saavuttaa se vahvistaa tuomalla markkinoille oman, laadultaan pyöräilykypärämalliston vuodelle 2006. Pysy mukana.



www.huntteri.fi

it's
your
turn