



Siirtymäkausi jatkuu vielä muutaman viikon ajan, ja sen jälkeen koittaa aika aloittaa talven harjoittelu, joka on monille pyöräilijöille - ainakin henkisesti - vuoden hankalin jakso.

# Talviharjoittelun aloitus -05

**V**iime talvena harjoittelussa pyrittiin panostamaan erityisesti voima-ominaisuuksien kehittämiseen. Tänä talvena jatketaan samoilla linjoilla sillä poikkeuksella, että ohjelmassa on (kuten kerroin viime numerossa) kaksi vaihtoehtoa, joista kovempitehoinen on suunniteltu niille, jotka aikovat osallistua kilpa- tai kuntotapahtumiin talvella. Kevyempi ohjelma on tarkoitettu niille, joiden päätavoitteena on ensi kesän pyöräilyt. Tämän ohjelman harjoitusmäärät ovat pienemmät kuin ensiksi mainitun ja tässä ohjelmassa tehdään enemmän voimaharjoittelua.

Ohjelman neljän ensimmäisen viikon aikana tavoitteena on totutella nousujohteisesti säännölliseen harjoitteluun siten, että joulukuussa harjoittelua voidaan jatkaa täydellä teholla.

## Tehoalueet

### 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.

Talvella tällä tehoalueella ei harjoitella kovin paljon. Tärkeintä on ylläpitää vauhtikestävyyttä. Esim. maastohiihdossa syke tahtoo liiankin usein nousta tälle tehoalueelle.

### 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). Koska talvella harjoitusmäärät ovat alhaisempia kuin kesällä ja lenkitkin ovat pääsääntöisesti lyhyempikestoisia, tällä tehoalueella harjoitellaan suhteessa enemmän kuin kesällä.

### Teho 2 (T2) 60-70 % maksimisykkeestä

Normaali tai kevyt lenkkivauhti hyvin tai kohtalaisesti harjoitelleelle pyöräilijälle. Valtaosa kuntopyöräilijän harjoittelusta toteutetaan tällä tehoalueella. Talvella on tärkeää seurata, että harjoittelusta ei tule liian kovatehoista eikä juuri tällä tehoalueella tapahtuva harjoittelu jää liian vähäiseksi.

### Teho 1 (T1) 50-60 % maksimisykkeestä

Palauttavaa harjoittelua, siis sellaista todella rauhallista liikuttamista. Vaikka teho on kevyt, tämäntyyppinenkin harjoittelu on syytä pitää mukana ohjelmassa myös talvella. Käytännössä talvisin tämän tehoalueen harjoitukset voivat olla vaikkapa pitkäkestoisia vauhtia.

## Harjoitukset

Voit itse valita omien mieltymysten ja tietysti sääolosuhteiden mukaan, mitä lajia harrastamalla toteutat harjoitukset. Jos harjoittelu ei tapahdu pyörällä, kannattaa varsinkin alkuvaiheessa tarkkailla erityisesti suoritustehoa.

### 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. Nyt kun lajia vaihdetaan pyöräilystä johonkin muuhun, on syytä olla erittäin tarkkana, ettei näiden harjoitusten teho nouse liian korkeaksi.

### Peruskestävyys 2

Vaihtelevavauhtinen peruskestävyysharjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueilla 2 ja 3 Luonnollisesti harjoitustehon muuntelu sujuu helpoiten maaston muutosten kautta. Erityisesti hiihtäessä tulee olla tarkkana, ettei vauhti nouse liian korkeaksi ylämäissä.

### Vauhtikestävyys

Tällä harjoituksella pyritään parantamaan kykyä ajaa kovaa tehoalueella 4. Nämä harjoitukset toteutetaan pääsääntöisesti tekemällä erimittaisia vetoja. Tähän aikaan vuodesta näitä vetoja on ohjelmassa vain joka toinen viikko.

### Voima

Sama voimaharjoitus, jota käytettiin jo viime talvena. Harjoituksen tavoitteena on kehittää kestävyysvoimaominaisuuksia.

Harjoitus aloitetaan 10-15 minuutin lämmittelyllä, mieluiten kuntopyörällä. Tämän jälkeen valitaan 4-5 laitetta, joilla kehitetään jalkalihaksia. Laitteet tulisi valita siten, että seuraavat lihakset tai li-

hasryhmät harjoitetaan: etu- ja takareidet sekä pohkeet. Lisäksi tulisi käyttää laitetta, jossa kuormitaan jalkoja kokonaisuutena (jalkaprässi). Jalkalihaskompleksien lisäksi tehdään ylä- ja keskivartaloliikkeitä kuten penkkipunnerrus, vatsa- tai selkälihasliikkeitä, ylätaljaveto jne.

1. Jalkalihaskompleksi 20 toistoa. Vastusta tulisi olla sen verran, että viimeisten toistojen aikana olet aika lähellä uupumusta (ei kuitenkaan täydellistä).
2. Siirtyminen varsin nopeasti seuraavalle laitteelle.
3. Ylävartaloliike 10-15 toistoa. Vastusta samoin kuin jalkalihaskompleksissa.
4. Siirtyminen takaisin jalkalihaskompleksiin.

Nämä liikkeet toistetaan kolme kertaa. Tämän jälkeen siirrytään tekemään seuraavaa yhdistelmää, jossa vaihtelevat jalkalihaskompleksi- ja ylä- tai keskivartaloliikkeet. Kokonaisuudessa käytetään noin 10 eri laitetta, joilla kullakin tehdään 3 sarjaa. Ja kuten aina ennen voimaharjoitusta, hyvä alkuverryttely on erittäin tärkeä. Jos kuntosi sekä harjoitusintosi ja vapaa-aikatilanne on hyvä, voit tehdä kevyttä kestävyysharjoittelua punttisaliharjoituksen jälkeen.

## Harjoitusohjelmat

(Suluissa vaativampi ohjelma, jossa tähdätään hyvään kuntoon kevättalvella)

### 31.10.-6.11. viikko 44

#### Tiistai

Voima 1 t  
(Voima) 1 t

#### Torstai

Peruskestävyys 2. 1,5 t  
(Peruskestävyys) 2,2 t

#### Lauantai

Voima 1 t  
(Voima 1t + peruskestävyys 1.) 1 t



*Ammattilaisten harjoittelua kuvaavassa esimerkissä kerrotaan tällä kertaa Jussi Veikkasen tallista.  
Kuva: Emmanuel Vallée*

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 2 t  
(Peruskestävyys 1.) 2 t

### 7.-12.11. viikko 45

#### Tiistai

Voima 1 t  
(Voima) 1 t

#### Torstai

Vauhtikestävyys 1 t  
15 minuuttia tehoalueella 4.  
(Vauhtikestävyys 1,5 t  
15 minuuttia tehoalueella 4.)

#### Lauantai

Peruskestävyys 2. 2 t  
(Peruskestävyys 1.) 2,5 t

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 2,5 t  
(Peruskestävyys 1.) 3 t

### 13.-20.11. viikko 46

#### Tiistai

Voima 1 t  
(Voima 1 t + peruskestävyys 1.) 1 t

#### Torstai

Peruskestävyys 2. 1,5 t  
(Peruskestävyys 2.) 2 t

#### Lauantai

Voima 1 t + peruskestävyys 1. 1 t  
(ap. voima 1 t + ip. peruskestävyys 1.) 2 t

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 2,5 t  
(Peruskestävyys 1.) 3 t

### 21.- 27.11. viikko 47

#### Tiistai

Voima 1 t  
(Voima) 1 t

#### Torstai

Vauhtikestävyys 1 t.  
2 kertaa 10 min tehoalueella 4.  
(Vauhtikestävyys 1,5 t.  
2 kertaa 10 min tehoalueella 4)

#### Lauantai

Peruskestävyys 2. 2 t  
(Peruskestävyys 2.) 2,5 t

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 3 t  
(Peruskestävyys 1.) 3 t

## Ammattilaisten harjoittelu

Lähes 9-kuukautisen kilpailukauden päätteeksi valtaosa ammattilaisista viettää loka-marraskuussa 2-5 viikon mittaisen siirtymäkauden, jonka aikana ei yleensä urheilla lainkaan. Ajajien joukossa on tietysti poikkeustapauksia, jotka eivät malta olla harjoittelematta, vaan jatkavat samaa tahtia ympäri vuoden. Nämä ajajat eivät kuitenkaan yleensä ole niitä, jotka voittavat eniten kilpailuja kesällä. Suuri enemmistö pyöräilijöistä pyhittää ainakin muutamman vapaaviikon vuodessa, joiden aikana ajajat tavoittaa parhaiten Karibian tai Intian valtameren lomakohteiden rannoilta tai yökerhoista. Vielä parikymmentä vuotta sitten monet eivät koskeneet lainkaan pyörään ennen vuodenvaihdetta, mutta nykyään harjoittelu on talvellakin varsin totista puuhaa.

Tällä kertaa esimerkkiohjelman on laatinut ranskalaisen La Française des Jeux -tallin valmentaja Frederic "Fred" Grappe, joka toimii ammattilaisillain valmentajan toimen ohella tutkijana France-Compten yliopistossa Belfortin kaupungissa. Grappen kultainen ohjenuora harjoittelun suunnittelussa sekä toteutuksessa on rasiituksen seuranta ja erityisesti yllkuormituksen välttäminen. Hän onkin käyttänyt jo usean vuoden ajan harjoittelun rasiitustason määrittelyssä aamuisin tehtävää sykkeen mittaukseen perustuvaa testiä, jonka tulokset eri puolilla Eurooppaa olevat ajajat lähettävät sähköpostitse tallin intranettiin päivittäisten harjoituskommenttien kanssa.

Helpoin tapa tutustua Grappen valmennusfilosofiaan on lukea hänen hiljattain julkaistu kirjansa "Cyclisme et optimisation de la performance", joka on toistaiseksi saatavilla ainoastaan ranskan-kielisenä versiona. Hänen kirjansa ja lausuntonsa ovat herättäneet viime aikoina Ranskassa varsin vilkasta keskustelua, koska Grappe on ollut mitä todennäköisimmin ainoa henkilö - ja vieläpä varsin asiantunteva sellainen- koko maassa, joka on sanonut, että Lance Armstrongin suoritukset ovat olleet mahdollisia ilman dopingin käyttöä.

Suomestakin löytyy nykyään Grappen "opetuslapsi", kun Jussi Veikkanen on osittain hänen valmennuksessaan. Jussi on noudatellut kuluneella kaudella hivenen satunnaisesti Grappen laatimia ohjelmia. Tänä talvena hänellä on tarkoituksena käyttää harjoittelussaan aiempaa enemmän Grappen oppeja. Jussin mielestä Grappen ohjelmat eroavat hänen ennen käyttämistään ainakin siten, että talviharjoittelu on paljon yksipuolisempaa.

- Periaatteessa kaikki harjoitukset toteutetaan pyörällä ajamalla, aiemmin talvisin hiihdin, juoksin ja tein voimaharjoituksia salilla, tuumii Jussi.

Kesällä ohjelmassa on taasen aiempaa enemmän erityyppisiä vetoharjoituksia, mutta harjoittelun kokonaismäärä ei missään vaiheessa vuotta ole ainakaan Jussin mielestä erityisen korkea.

Tässä esimerkkiohjelma siitä, miten ammattilaiset aloittavat harjoittelun marraskuussa siirtymäkauden jälkeen. Ainakin minun

mielestäni tämä ohjelma on varsin vaativa ja monissa muissa tal-  
leissa ajajat harjoittelevat hivenen vähemmän tähän aikaan vuo-  
desta.

**Maanantai** 2 t kevyttä ajoa

**Tiistai** Aamupäivä. 2 t kevyttä vauhtia vaihtelevassa maastossa.  
Iltapäivä. 1 t 30 min. 4 kertaa 10 min reipasta lenkkivauhtia alaohteelta ajaen.

**Keskiviikko** Aamupäivä. 3 t rentoa ajoa helppossa maastossa. 20 minuutin välein 7 sekunnin maksimaalinen veto.  
Iltapäivä. 1 t 30 min. 6 kertaa 5 min reipasta lenkkivauhtia korkeita poljinkierroksia käyttäen (110 kier./min)

**Torstai** Lepo

**Perjantai** 3 t peruskestävyyssvauhtia vaihtelevassa maastossa. Mäet satulasta polkien.

**Lauantai** Aamupäivä. 2 t rentoa ajoa helppossa maastossa. Iltapäivä. 1 t 30 min. 4 kertaa 10 min reipasta lenkkivauhtia alaohteelta ajaen.

**Sunnuntai** Aamupäivä. 2 t kevyttä ajoa helppossa maastossa. 20 minuutin välein 7 sekunnin maksimaalinen veto.  
Iltapäivä. 1 t 30 min. 6 kertaa 5 min reipasta lenkkivauhtia korkeita poljinkierroksia käyttäen (110 kier./min)

**Maanantai** Lepo

**Tiistai** 3 t peruskestävyyttä helppossa maastossa.

**Keskiviikko** 3 t vaihtelevassa maastossa. Mäet reippaammalla vauhdilla (kevyttä vauhtikestävyyttä).  
Iltapäivä. 1 t 30 min. 6 kertaa 10 min reipasta peruskestävyyssvauhtia alaohteelta ajaen.

**Torstai** Aamupäivä. 3 t peruskestävyyttä helppossa maastossa. 15 minuutin välein 7 sekunnin maksimaalinen veto.  
Iltapäivä. 1 t 30 min. 8 kertaa 5 min reipasta peruskestävyyssvauhtia korkeilla poljinkierroksilla (110 kier./min)

**Perjantai** 4 t peruskestävyyttä helppossa maastossa.

**Lauantai** Lepo

**Sunnuntai** Aamupäivä. 3 t vaihtelevassa maastossa, mäet reipasta vauhtia putkelta ajaen.  
Iltapäivä. 1 t min. 4 kertaa 10 min reipasta peruskestävyyssvauhtia alaohteelta ajaen.