



Seuraavien kuukausien aikana harjoittelu ei välttämättä tule aina olemaan hauskaa ja helppoa olosuhteiden takia, mutta treenaaminen on kuitenkin välttämätöntä, että ensi kesänä kunto olisi kohdallaan. On tärkeää pitää mielessä, että säännöllisellä sekä määrällisesti ja tehollisesti riittävällä talviharjoittelulla luodaan hyvä peruskunto tulevaa kesää silmälläpitäen.

Peruskuntoa ja kestovoimaa

Peruskunto on sellainen ominaisuus, että mitä pitkäjänteisemmällä työllä se rakennetaan, sitä parempi ja kestävämpi se on. Eli jos et harjoittele riittävästi talvella, asian korjaaminen ei onnistu siten, että harjoittelet reilusti enemmän keväällä. Tuolla tavoin toimimalla vain väsyvät itsesi keväällä varsin nopeasti. Mikäli harjoittelumotiivaatiosi on talvella ajoittain hivenen hukassa, sinun ei tule masentua, koska muutama heikommin sujunut harjoitteluviikko ei pilaa hyvää kokonaisuutta.

Talvikuukausien ohjelmassa on yleensä neljä harjoitusta viikossa: voimaharjoitus, tehoharjoitus ja kaksi kestävyysharjoitusta. Erityisesti kestävyysharjoituksia tehdessäsi voit itse valita sekä olosuhteisiin että sinulle itsellesi parhaiten sopivan lajin. Tärkeintä noilla lenkeillä on pitää harjoitusteho oikealla alueella.

Talven ohjelmassa pyritään pitämään yllä kesälläkin käytettyä viikkorytmitystä. Yleensä kaksi tai kolme kovempaa viikkoa, joiden jälkeen on kevyt palauttava viikko. Viikkorytmyksestä on syytä pitää kiinni myös talvella, koska ilman sitä kuntosi ei välttämättä kehity parhaalla mahdollisella tavalla. Talvella viikkorytmyksen suhteen tulee kuitenkin käyttää myös tuota aina niin kätevää maalaisjärkeä. Jos jollakin viikolla olosuhteet ovat todellakin sellaiset, ettei harjoittelusta tule mitään, on parempi suosiolla pitää kevyt harjoitusviikko, vaikka ohjelmassa olisikin kova määräpainotteinen jakso.

Kuten edelliselläkin kerralla, myös tästä ohjelmasta löytyy kaksi versiota. Toinen on tarkoitettu niille, jotka satsaavat suystä tai toisesta kevättalven tapahtumiin tai haluavat vain huihin ja urheilun vuoksi harjoitella enemmän ja hivenen kovemmalla teholla myös talvella.

Varsinaisen ohjelman tavoitteena on valmistautua seuraavaan kesään, mutta käytännössä ohjelmat poikkeavat toisistaan hyvin vähän. Harjoitusmäärät ovat molemmissa ohjelmavaihtoehtoissa tarkoitettu käytettäväksi siten että voit rakentaa niistä itsellesi sopivan muuttamalla päivä- ja viikkotuntimääriä. Kun muokkaat ohjelman harjoitusmäärät sinulle sopiviksi, muista säilyttää harjoittelun rytmitys: Pitkien harjoitusten tulee olla todellakin kestoiltaan pitkiä, palauttavien viikkojen kevyitä jne.

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 vauhtikestävyttä. Esim. maastohihdossa 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 harjoitelleille pyöräilijälle. Valtaosa kuntopyöräilijän harjoittelusta toteutetaan tällä tehoalueella. Talvella on tärkeää seurata, että harjoittelusta ei tule liian kovatehoista eikä tämän tehoalueen harjoittelu jää liian vähäiseksi.

Teho 1 (T1) 50-60 % maksimisykkeestä

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

Harjoitukset

Peruskestävyys 1

Tasavauhtinen pitkä harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueella 2 sekä ajoittain alueella 1. Tavoitteena on parantaa peruskestävyttä. Näille lenkeille en anna ohjelmassa muita oh-



KUVA: TIM DE WAELE

jeita kuin harjoituksen keston. Voit itse määrittellä lenkkivauhdin. Pyri kuitenkin siihen, että vauhtisi on mieluiten lenkin loppua kohden kiihtyvää. Nyt kun lajia vaihdetaan pyöräilystä johonkin muuhun lajiin, on syytä olla erittäin tarkkana, ettei näiden harjoitusten teho nouse liian korkeaksi.

Peruskestävyys 2

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

Vauhtikestävyys

Tällä harjoituksella pyritään parantamaan kykyä ajaa kovaa tehoalueella 4. Nämä harjoitukset toteutetaan pääsääntöisesti tekemällä erimittaisia vetoja. Harjoitus olisi hyvä toteuttaa harjoitusrullilla ajaen.

Voimaharjoitukset

Voimaharjoittelussa käytetään samoja ohjelmia kuin viime talvenakin. Kestovoimaharjoituksen tavoitteena on parantaa yleis- ja kestovoimaa. Voimapyramidi taas tähtää enemmän lähes maksimaalisten voimaominaisuuksien kehittämiseen. Mikäli haluat kehittää voimaominaisuuksia parhaalla mahdollisella tavalla, sinun kannattaa tehdä molempia em. harjoituksia. Jos tunnet olevasi riittävän voimakas tai et vain pidä voimaharjoittelusta, voit jättää voimapyramidiharjoitukset väliin ihan hyvällä omallatunnolla. Kestovoimaharjoituksia, vaikka hivenerä kevennettyä versiota, olisi kuitenkin syytä pitää ohjelmassa läpi talven, koska

muuten huonosta tai riittämättömästä voimatasapainosta voi muodostua ongelma kesällä. Jos kykenet tekemään kestovoimaharjoituksen siten että palautusaika liikkeen välillä ei ole kovin pitkä, saat samalla varsin hyvää aerobista harjoitusta, koska syketasot pysyvät yllättävän korkealla tämän harjoituksen aikana.

Voimapyramidiohjelmaa suosittelen erityisesti niille, jotka haluavat saavuttaa suurempaa muutosta voimatasoissa. Talvella tehokkaampaa, keväälläkin jonkin asteiseen suorituskuntoon tähtäävää ohjelmaa toteuttavien ohjelmassa voimapyramidiharjoituksia on varsin usein tammikuulle saakka.

Kestovoima

Jo syksyllä aloitettu perusvoimaharjoitus, joka aloitetaan 10-15 minuutin lämmittelyllä, mieluiten kuntopyörällä. Tämän jälkeen käytetään 4-5 laitetta, joilla kehitetään jalkalihaksia. Nämä laitteet tulisi valita siten, että seuraavat lihakset tai lihasryhmät harjoitetaan: etu- ja takareidet sekä pohkeet. Jalkalihaksia kuormittavien laitteiden välissä käytetään laitteita, joilla kuormitetaan ylä- ja keskivartalolihas, kuten penkkipunnerrus, vatsa- tai selkälihasliikkeet, ylätaljaveto jne.

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

Nämä liikkeet toistetaan kolme kertaa. Tämän jälkeen siirrytään tekemään seuraavaa yhdistelmää, jossa vaihtelevat jalkali-

has- 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.

Voimapyramidi

Voimaharjoitus, joka todella tuntuu lihaksissa. Ennen tätäkin harjoitusta hyvä alkuverryttely on tärkeää. Harjoitus toteutetaan siten, että kuormaa nostetaan aluksi ja toistojen määrää vähennetään. Kun on saavutettu lähes maksimaalinen kuorma, sitä aletaan vähentää ja toistojen määrää taas lisätään. Harjoituksessa käytetään samoja laitteita kuin voimaharjoitus 1:ssä,

mutta nyt tehdään ainoastaan alavartalon lihaksia kuormittavia laitteita. Laitteita on käytössä siis 4 kpl. Tässä esimerkki jalka-prässin käytöstä:

Sarja 1. 10 toistoa (kuorma sama tai vähän suurempi kuin kestovoimaharjoituksen aikana)

Sarja 2. 6 toistoa (siten että 6 toistoa on maksimisi tuolla kuormalla)

Sarja 3. 3 toistoa (kuten sarja 2, kuormaa vain lisätään)

Sarja 4. 6 toistoa (hyvin lähellä maksimisuoritusta)

Sarja 5. 20 toistoa (sama kuorma kuin sarjassa 1.) Tämän sarjan jälkeen lihasten tulisi olla hyvin uupuneet.

Sarjojen välissä palautusta tulisi olla muutama minuutti, vähän enemmän maksimikuorman jälkeen (sarja 3). Lisäksi tämän harjoituksen aikana tehdään kolme 15 toiston sarjaa vatsa- ja selkälihasliikkeitä.

Harjoitusohjelmat

Peruskestävyysslenkeille on merkitty sulkuihin eri tehoalueilla käytettävä aika (prosentteina lenkin kokonaiskestosta). Voimaharjoitusten jälkeen tehtävä peruskestävyys voi olla kestoltaan suunniteltua pitempi. Jos mahdollista, nämä harjoitukset voi myös tehdä erillisinä esim. aamu- ja iltapäivällä. Kovemman ohjelman harjoitukset on merkitty **punaisella**.

28.11-4.12. viikko 48 (määrä)

Tiistai		
Kestovoima+peruskestävyys 1.	30-60 min	
Sama harjoitus		
Torstai		
Peruskestävyys 2.	1,5 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		
Peruskestävyys 2.	2 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		
Lauantai		
Peruskestävyys 1.	2,5 t	
(T1 30 %, T2 40 %, T3 30 %)		
Peruskestävyys 1.	3 t	
(T1 20 %, T2 50 %, T3 30 %)		
Sunnuntai		
Peruskestävyys 1.	2,5 t	
(T1 40 %, T2 50 %, T3 10 %)		
Peruskestävyys 1.	3,5 t	
(T1 40 %, T2 50 %, T3 10 %)		

5.12.-11.12. viikko 49 (kevyt)

Tiistai		
Kestovoima		
Kestovoima+ peruskestävyys 1.	1 t	
Torstai		
Vauhtikestävyys	1 t	
2 kertaa 10 min T4, palautus 10 min		
Vauhtikestävyys	1,5 t	
2 kertaa 15 min T4, palautus 15 min		
Lauantai		
Voimapyramidi+peruskestävyys 1.	1 t	
Sama harjoitus		
Sunnuntai		
Peruskestävyys 1.	2 t	
(T1 40 %, T2 50 %, T3 10 %)		
Peruskestävyys 1.	3 t	
(T1 40 %, T2 50 %, T3 10 %)		

12.12.-18.12. viikko 50 (voima)

Tiistai		
Voimapyramidi+peruskestävyys 1.	1 t	
Sama harjoitus		
Torstai		
Kestovoima+peruskestävyys 1.	1 t	
Sama harjoitus		
Lauantai		
Peruskestävyys 2.	2 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		

Peruskestävyys 2.	2,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2,5 t
(T1 40 %, T2 50 %, T3 10 %)	
Peruskestävyys 1.	3,5 t
(T1 40 %, T2 50 %, T3 10 %)	

19.- 25.12. viikko 51 (voima)

Tiistai		
Voimapyramidi+peruskestävyys 1.	1 t	
Sama harjoitus		
Torstai		
Vauhtikestävyys	1 t	
2 kertaa 10 min T4, palautus 10 min		
Vauhtikestävyys	1,5 t	
2 kertaa 15 min T4, palautus 15 min		
Lauantai		
Kestovoima+peruskestävyys 1.	1 t	
Sama harjoitus		
Sunnuntai		
Peruskestävyys 2.	1,5 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		
Peruskestävyys 2.	2 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		

26.12.-1.1. viikko 52 (määrä)

Maanantai		
Peruskestävyys 1.	2 t	
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)		
Peruskestävyys 1.	3 t	
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)		
Tiistai		
Peruskestävyys 2.	1,5 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		
Peruskestävyys 2.	2 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		
Torstai		
Kestovoima+peruskestävyys 1.	1 t	
Sama harjoitus		
Perjantai		
Peruskestävyys 2.	1,5 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		
Peruskestävyys 2.	2 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		
Lauantai		
Peruskestävyys 2.	1,5 t	
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)		

Peruskestävyys 2.	2 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2 t
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)	
Peruskestävyys 1.	2,5 t
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)	

2.-8.1. viikko 1 (määrä)

Maanantai		
Peruskestävyys 1.	2,5 t	
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)		
Peruskestävyys 1.	3,5 t	
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)		
Keskiviikko		
Kestovoima+peruskestävyys 1.	1 t	
Sama harjoitus		
Torstai		
Vauhtikestävyys	1 t	
2 kertaa 10 min T4, palautus 10 min		
Vauhtikestävyys	1,5 t	
2 kertaa 15 min T4, palautus 15 min		
Lauantai		
Peruskestävyys 1.	2,5 t	
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)		
Peruskestävyys 1.	3,5 t	
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)		
Sunnuntai		
Peruskestävyys 1.	2,5 t	
(T1 40 %, T2 60 %)		
Peruskestävyys 1.	3,5 t	
(T1 40 %, T2 60 %)		

8.-14.1. viikko 2 (palauttava)

Keskiviikko		
Kestovoima+peruskestävyys	1. 1 t	
Sama harjoitus		
Lauantai		
Vauhtikestävyys	1,5 t	
2 kertaa 10 min T4, palautus 10 min		
Vauhtikestävyys	2 t	
2 kertaa 15 min T4, palautus 15 min		
Sunnuntai		
Peruskestävyys 1.	2 t	
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)		
Peruskestävyys 1.	2,5 t	
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)		

15.-21.1. viikko 3 (määrä)

Tiistai	
Vauhtikestävyys	1,5 t
2 kertaa 10 min T4, palautus 10 min	
Vauhtikestävyys	2 t
2 kertaa 15 min T4, palautus 15 min	
Keskiviikko	
vain kovempi ohjelma:	
Peruskestävyys 2.	1,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Torstai	
Kestovoima+peruskestävyys 1.	1 t
Sama harjoitus	
Lauantai	
Peruskestävyys 2.	2 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Peruskestävyys 2.	2,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2,5 t
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)	
Peruskestävyys 1.	3,5 t
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)	

22.-28.1. viikko 4 (määrä)

Tiistai	
Vauhtikestävyys	1,5 t
2 kertaa 10 min T4, palautus 10 min	
Vauhtikestävyys	2 t
2 kertaa 15 min T4, palautus 15 min	
Keskiviikko	
Peruskestävyys 1.	1,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)	
Peruskestävyys 2.	1,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Torstai	
Kestovoima+peruskestävyys 1.	1 t
Sama harjoitus	
Lauantai	
Peruskestävyys 1.	2 t
(T1 40 %, T2 60 %)	
Peruskestävyys 1.	3,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2,5 t

(T1 40 %, T2 60 %)
Peruskestävyys 1. 3,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)

29.1.-5.2. viikko 5 (palauttava)

Keskiviikko	
Kestovoima	
Kestovoima+peruskestävyys 1.	1 t
Lauantai	
Peruskestävyys 2.	1,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Peruskestävyys 2.	2 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2 t
(T1 40 %, T2 60 %)	
Peruskestävyys 1.	2,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)	

6.-12.2. viikko 6 (teho)

Tiistai	
Vauhtikestävyys	1,5 t
3 kertaa 10 min T4, palautus 10 min	
Vauhtikestävyys	2 t
4 kertaa 10 min T4, palautus 10 min	
Keskiviikko	
Vain kovempi ohjelma:	
Peruskestävyys 2.	2,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Torstai	
Vauhtikestävyys	1,5 t
2 kertaa 15 min T4, palautus 15 min	
Vauhtikestävyys	2 t
3 kertaa 15 min T4, palautus 10 min	
Lauantai	
Peruskestävyys 2.	2,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Peruskestävyys 2.	3 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2,5 t
(T1 30 %, T2 70 %)	
Peruskestävyys 1.	3 t
(T1 30 %, T2 70 %)	

13.-19.2. viikko 7 (määrä)

Tiistai	
Kestovoima+peruskestävyys 1.	1 t
Sama harjoitus	
Keskiviikko	
Peruskestävyys 2.	1,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Peruskestävyys 2.	2 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Torstai	
Peruskestävyys 1.	1,5 t
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)	
Peruskestävyys 1.	2 t
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)	
Lauantai	
Peruskestävyys 2.	2 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Peruskestävyys 2.	3,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)	
Peruskestävyys 1.	3,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)	

20.-26.2. viikko 8 (palauttava)

Keskiviikko	
Kestovoima	
Sama harjoitus	
Torstai	
Vain kovempi ohjelma:	
Peruskestävyys 2.	1,5 t
(T1 10 %, T2 60 %, T3 30 %)	
Lauantai	
Peruskestävyys 2.	1,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Peruskestävyys 2.	2,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2 t
(T1 40 %, T2 60 %)	
Peruskestävyys 1.	2 t
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)	

Ammattilaisten voimaharjoittelu

Yleensä erimaalaisten tai eri talleissa ajavien ammattilaisten harjoittelu ei eroa kovinkaan paljoa toisistaan. Mielenkiintoisen poikkeuksen muodostaa voimaharjoittelu, jota varsin suuri osa ajajista ei tee lainkaan ja nekin jotka harrastavat sitä, käyttävät varsin erityyppisiä menetelmiä. Viime vuosien aikana suuntaus on ollut selvästi sellainen, että varsinaista punttisaliilla toteutettavaa voimaharjoittelua tehdään vähemmän kuin aiemmin. Syynä tähän on ollut se että nykyään valtaosa ajajista harjoittelee talvisin enemmän pyörällä ajaen kuin aiemmin. Seuraavassa numerossa kerron tarkemmin pyörällä tehtävistä voimaharjoituksista, mutta tässä lyhyt selonteko siitä minkä tyyppisiä perinteisiä punttisaliharjoituksia ammattilaiset tekevät.

Kuntopiiri: Hyvin vapaamuotoinen punttisaliharjoitus, jossa tehdään liikkeitä jotka kehittävät ylä-, keski- ja alavartalon lihaksistoa. Käytännössä jokaista liikettä tehdään 10-20 toiston sarja ja liike toistetaan 3-4 kertaa. Sarjojen välinen palautusaika on noin 1-2 minuuttia ja harjoitus kestää 1-1,5 tuntia. Näitä harjoituksia tehdään yleensä kahdesti viikossa 6-8 viikon ajan. Näiden harjoitusten tavoitteena on parantaa yleistä lihaskuntoa ja ennen kaikkea tuoda hivenen vaihtelua harjoitteluun. Tämä on ehdottomasti suosituin tapa ammattilaisten keskuudessa toteuttaa punttisaliharjoituksia.

Kestovoima: Harjoituksessa kuormitetaan vain jalkalihaksia tekemällä varsin pientä kuormaa käyttäen 30-50 toiston sarjoja, jotka toistetaan muutaman minuutin palautuksen jälkeen 3-4 kertaa. Tätä varsin yksitoikkoista, sekä runsaasti aikaa vaativaa harjoitusta käyttävät muutaman kuukauden ajan, kerran tai kahdesti viikossa, lähinnä sellaiset pyöräilijät jotka eivät jostain syystä juurikaan aja pyörällä talvella. Kestovoiman kehittäminen tehdään nykyään yleensä talvellakin pyörällä ajaen.

Kehittävä: Varsin harvalukuisten, yleensä nuorten tai kirmiesten käyttämä harjoitus, jolla pyritään kehittämään maksimivoimaa (maantiepyöräilijän sellaista) ja lisäämään lihasmassaa. Näitä harjoituksia tehdään vähintään kolmesti viikossa pääsääntöisesti 6-10 viikon mittaisen jakson ajan. Kaikki liikkeet kuormittavat vain jalkalihaksia ja yleensä ne myös kuormittavat varsin suuria lihasryhmiä (esim. jalkakyykky tai -prssi). Sarjoja tehdään 3-5 kappaletta, toistojen määrä on 4-8 ja kuorma on joko maksimi tai hyvin lähellä sitä. Ajoittain samaa harjoitusta tehdään pienempää kuormaa käyttäen, jolloin toistojen määrä on suurempi 8-12. Sarjojen välissä palautumiseen varataan reilusti aikaa. Näiden harjoitusten jälkeen ajetaan aina pyörällä vähintään tunnin kestoisen lenkki, jotta lihasten hermotus kehittyisi samanaikaisesti voiman lisääntyessä.