



Talvi alkaa vähitellen olla takana ja uusi kevät, sekä sen mukanaan tuoma pyöräilykausi lähestyy. Toivottavasti olet jaksanut harjoitella säännöllisesti, tai jopa ahkerasti menneinä talvikuukausina.

Kevään odotusta

Jos viime aikoina harjoittelu ei ole oikein innostanut tai sen toteuttaminen on ollut hankalaa, tilanteesi ei ole kuitenkaan toivoton koska pyöräilykauden alkuun on vielä aikaa. Muutaman kuukauden tehokkaalla harjoittelulla voit parantaa huomattavasti valmiuksiasi aloittaa tehokas pyöräilyharjoittelu heti kun se on mahdollista.

Harjoitusohjelma jatkuu tänä vuonna samaan tyyliin kuin ennenkin. Kevään aikana toteutamme erikoisprojektin, jossa kolme henkilöä valmistautuu kesäkuun lopussa ajettavaan Tahkon 60 kilometrin maastoajoon. Kyseessä on maastopyöräilytapahtuma, mutta samoja harjoitusohjelmia voi käyttää myös valmistauduttaessa maantiepyöräilyyn, koska tavoitteenahan on pyöräilyn vaatimien fyysisten perusominaisuuksien kehittäminen. Olemme valinneet ryhmäämme henkilöitä, joiden lähtötasot ovat hyvinkin vaihtelevia, jotta mahdollisimman moni lukija voisi hyödyntää heidän harjoitusohjelmiaan oman harjoittelun suunnittelussa.

Perinteisen viikko-ohjelman löydätte ohesta. Se on laadittu aktiivisesti kesän tapahtumiin valmistautuvalle maantiepyöräilijälle. Kyseessä on siis talven kovemman ohjelman suora jatko. Vähemmän harjoittelevat voivat soveltaa samaa ohjelmaa vähentämällä harjoitusmääriä siten että rytmitys säilyy kuitenkin samana. Uuden valmennusryhmämme harjoitusohjelmat ja -päiväkirjat, kommentit sekä esimerkit toteutetuista harjoituksista löytyvät internetistä osoitteesta www.fillari-lehti.fi

ti.fi. Sitä päivitetään muutaman viikon välein. Tällä tavoin voimme jakaa aina tuoreempaa tietoa harjoittelusta.

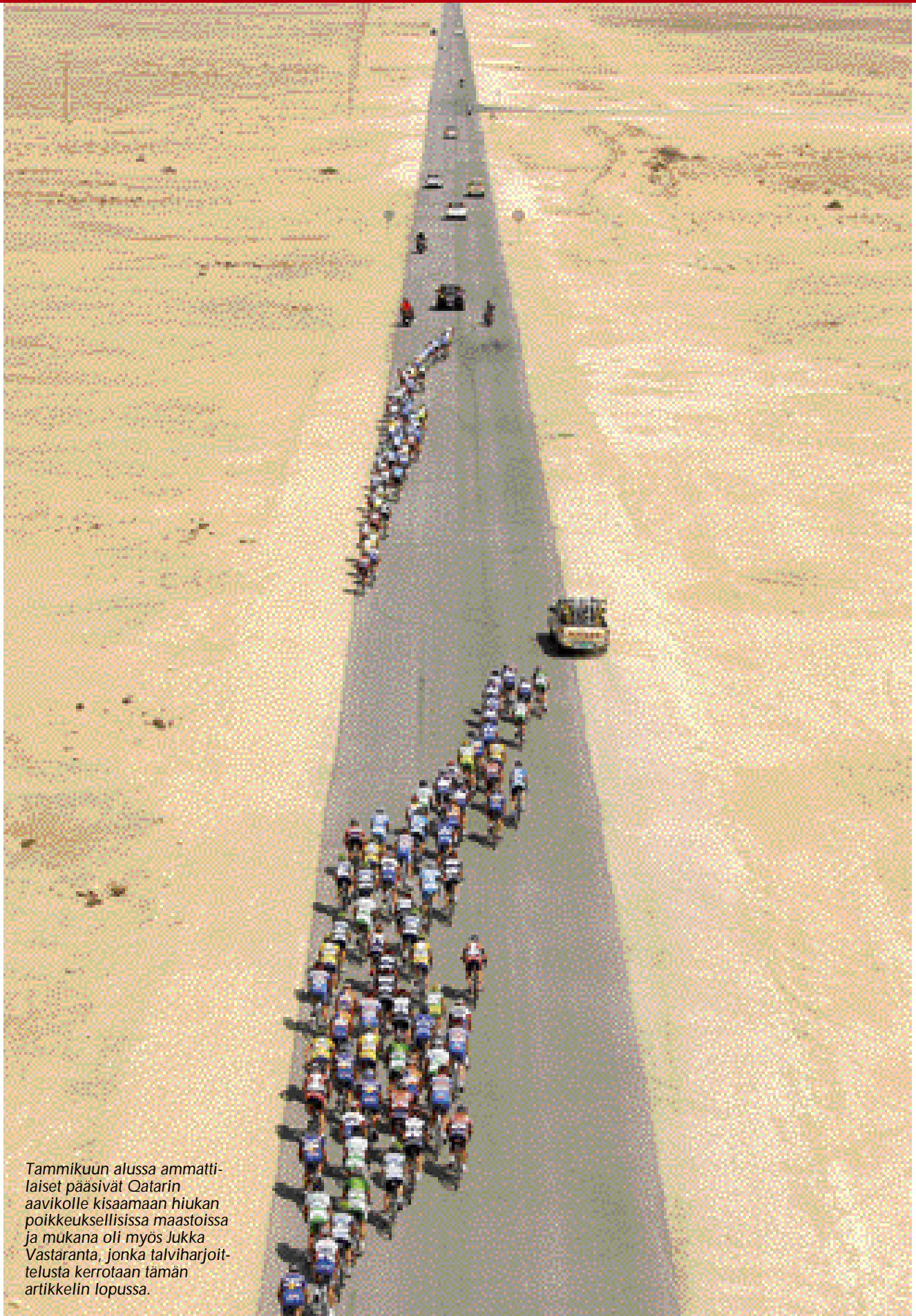
Seuraavien kuuden viikon harjoittelun tavoitteena on kehittää valmiuttasi aloittaa huhtikuun puolivälissä täysipainoinen lajiharjoittelu. Jaksan kahdella ensimmäisellä viikolla kehitetään vielä peruskuntoa. Sitten vähän levätään ennen kahta kovempaa viikkoa joiden aikana ns. korvaavia lajiharjoituksia (rullilla ajoa) tulisi mahdollistaa ohjelmaan runsaasti. Rullilla tehtäviä harjoituksia ei ole eritelty ohjelmassa. Suositeltavaa olisi toteuttaa vauhtikestävyysharjoitukset rullilla ajaen ja pidempien lenkkien yhteydessä olisi hyvä ajaa esim. 30-45 minuuttia rullilla harjoituksen päätteeksi.

Huhtikuun ensimmäisellä viikolla palautellaan, jotta elimistö olisi riittävän hyvin levännyt ennen kuin varsinainen ajokausi alkaa.

Ohjelmaan merkityt harjoitukset voi toteuttaa mitä tahansa lajia harjoittaen, mutta suositeltavin olisi luonnollisesti pyöräily. Mikäli aloitatte pyöräilykauden jo nyt, kiinnittäkää erityistä huomiota pyöritystekniikkaanne. Varsinaisia pyöräilylenkeille tarkoitettuja ohjeita jaellaan lehden seuraavassa numerossa.

Ja vielä lopuksi haluaisin toivottaa harjoittelun iloa tuleville viikoille. Koettakaa motivoitua harjoittelemaan ahkerasti näiden viimeisten varsinaista pyöräilykauden edeltävien viikkojen aikana. Pian pitkätkin lenkit tuntuvat paljon helpommilta ja varmasti mielekkäämmiltä, kun ne voi toteuttaa pyörällä ajaen.

Artikkelin lopuksi on taas esimerkki ammattilaisten harjoittelusta ja tällä kertaa henkilö on Jukka Vastaranta.



Tammikuun alussa ammattilaiset pääsivät Qatarin aavikolle kisaamaan hiukan poikkeuksellisissa maastoissa ja mukana oli myös Jukka Vastaranta, jonka talviharjoittelusta kerrotaan tämän artikkelin lopussa.

KUVA: TIM DE WAELE

Harjoitukset

Kestovoima

Sama harjoitus kuin edellisessä jaksossa, eli salilla pitkiä sarjoja.

Peruskestävyys 1

Tasavauhtinen pitkä harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueella 2. sekä ajoittain alueella 1. Näiden harjoitusten tavoitteena on parantaa peruskestävyyttä. Kevään ensimmäisten pyörälenkkien tulisi olla tämän tyyppisiä

Peruskestävyys 2

Vaihtelevavauhtinen peruskestävyysharjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueilla 2 ja 3. Luonnollisesti harjoitustehon muuntelu sujuu helpoiten maaston muutosten kautta. Harjoitusohjelman seuraavassa numerossa näiden harjoitusten vauhdinjakoa opastetaan taasen viimevuotiseen tapaan, mutta sitä ennen se on jokaisen oman harkinnan varassa.

Vauhtikestävyys

Tällä harjoituksella pyritään parantamaan kykyä ajaa kovaa tehoalueella 4. Nämä harjoitukset toteutetaan pääsääntöisesti tekemällä erimittaisia vetoja. Kuten aiemmin jo mainittiin, tämä harjoitus olisi hyvä toteuttaa harjoitusrullilla ajaen, mutta mitenkään välttämätöntä se ei ole.

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.

Teho 3 (T3) 70-80 % maksimisykkeestä

Tehokkaampi peruskestävyyssvauhti, joka tarkoittaa käytännössä sellaista vauhtia, jota kohtalaisesti harjoitellut pyöräilijä kykenee ajamaan varsin pitkään (huiput useita tunteja, kuntoilijat reilun tunnin).

Teho 2 (T2) 60-70 % maksimisykkeestä

Normaali tai kevyt lenkkivauhti hyvin tai kohtalaisesti harjoitelleelle pyöräilijälle. Valtaosa kuntopyöräilijän harjoittelusta toteutetaan tällä tehoalueella.

Teho 1 (T1) 50-60 % maksimisykkeestä

Palauttavaa harjoittelua, siis sellaista todella rauhallista liikunnasta. Vaikka teho on kevyt, tämäntyyppinenkin harjoittelu on syytä pitää aina mukana ohjelmassa.

Viikko-ohjelmat

27.2.-5.3. VIIKKO 9. Määräharjoittelu

Tiistai	
Vauhtikestävyys	2 t
(3 kertaa 10 min T4, palautus 10 min)	
Torstai	
Kuntosalilla kestovoimaharjoitus	1-1,5 t
+ esim. rullilla peruskestävyys 1.	1 t
Lauantai	
Peruskestävyys 2.	3 t
(T1 20 %, T2 50 %, T3 30 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	3,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)	

6.- 12.3. VIIKKO 10. Määräharjoittelu

Tiistai	
Peruskestävyys 2.	2,5 t
(T1 20 %, T2 40 %, T3 40 %)	
Torstai	
Kuntosalilla kestovoimaharjoitus	1-1,5 t
+ esim. rullilla peruskestävyys 1.	1 t
Lauantai	
Peruskestävyys 2.	3,5 t
(T1 30 %, T2 60 %, T3 10 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	3,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)	

13.-19.3. VIIKKO 11. Palauttava

Tiistai	
Kestovoimaharjoitus	1-1,5 t
Torstai	
Vauhtikestävyys	1,5 t
(2 kertaa 10 min T4, palautus 10 min)	
Lauantai	
Peruskestävyys 1.	2 t
(T1 50 %, T2 50 %)	

20.-26.3. VIIKKO 12. Teho

Tiistai	
Vauhtikestävyys	2 t
(4 kertaa 10 min T4, palautus 10 min)	
Torstai	
Kuntosalilla kestovoimaharjoitus	1-1,5 t
+ esim. rullilla peruskestävyys 1.	1 t
Lauantai	
Vauhtikestävyys	2,5 t
(2 kertaa 20 min T4, palautus 20 min)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 2.	3 t
(T1 20 %, T2 50 %, T3 30 %)	

27.3.- 2.4. VIIKKO 13. Määräharjoittelu

Tiistai	
Peruskestävyys 1.	2,5 t
(T1 30 %, T2 70 %)	
Torstai	
Peruskestävyys 2.	2,5 t
(T1 10 %, T30 %, T3 60 %)	
Lauantai	
Peruskestävyys 2.	3,5 t
(T1 40 %, T2 40 %, T3 20 %)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	3,5 t
(T1 40 %, T2 60 %)	

3.- 9.4 VIIKKO 14. Palauttava

Keskiviikko	
Peruskestävyys 2.	1,5 t
(T1 10 %, T30 %, T3 60 %)	
Lauantai	
Vauhtikestävyys	1,5 t
(2 kertaa 10 min T4, palautus 10 min)	
Sunnuntai	
Peruskestävyys 1.	2 t
(T1 50 %, T2 50 %)	

Ammattilaisten harjoittelu:

Jukka Vastarannan talvi

Kevään ensimmäisessä ammattilaisten harjoittelua käsittelevässä jutussa paneudutaan pian teidän kaikkien eteen tulevaan tapahtumaan - siirtymiseen talviharjoittelusta varsinaiseen pyöräilyharjoitteluun. Ammattilaisten keskuudessa tämä ongelma koskettaa luonnollisesti vain kovin pientä osaa, mutta on ammattilaisia ja erityisesti pohjoismaalaisia, jotka eivät aja lainkaan pyörällä marras-joulukuussa. Mikäli vielä muistatte, viime keväänä kerroimme Jukka Vastarannan edellisen talven harjoittelusta, jonka hän toteutti pyörällä ajaen - ensimmäistä kertaa uransa aikana. Jo jonkin aikaa sitten päättyneen talviharjoittelujakson loputtua Jukka palasi osittain takaisin "vanhoihin menetelmiin" ja harjoitteli joulukuun kotimaassa. Nyt hän voi siis kertoa molempien vaihtoehtojen hyvistä ja huonoista puolista. Tavallisen harastelijan kannalta on varmasti mielenkiintoista saada tietää miltä siirtyminen suksilta suoraan ammattilaistallin harjoitusleirin kovaan rääkkiin tuntuu ja kuinka Jukka siihen valmistautui edeltäkäs.



KUVA: TIM DE WAELE

Niels Scheuneman ja Jukka aamupalalla 2005 Vueltan aikaan.

Viime syksynä Jukan kilpailukausi päättyi syyskuun puolivälissä Espanjan ympäriajon keskeytyksen jälkeen. Heti tuon jälkeen kunnon lepotauko oli todella tarpeen. Niinpä Jukka oli täysin harjoittelematta melkein viiden viikon ajan. Tuon jälkeen hän aloitti heti täysitehoisen harjoittelun. Jukalla ei ole koskaan aiemmin ollut näin pitkää lepo/siirtymäkautta syksyllä, mutta ei hänen aiempien kilpailukausienkaan kokonaisuudesta voi verrata viime vuoteen. Sen verran kovempia todelliset ammattilaiskilpailut ovat.

Marraskuussa Jukka harjoitteli Espanjassa ja ajokilometrejä alkoi kertymään kovaa tahtia kun säät olivat hyvät ja vielä normaalistikin erittäin hyvällä tasolla oleva harjoitusinto oli kasvanut entisestään lepojaksen aikana. Marraskuussa ajokilometrejä kertyi lähes 3000. Kevät vaikutti kuitenkin vielä niin kaukaiselta, että Jukka päätti siirtyä joulukuuksi Suomeen harjoittelemaan. Suurin syy tuohon päätökseen oli hyvinkin aiheellinen pelko siitä että talviharjoittelun kokonaisuudesta muodostuu liian kova jos ajaa vain pyörällä. ●

Tässä esimerkki Jukan harjoittelusta joulukuulta:

Maanantai	kevyttä hiihto 1 t
Tiistai	ap maastopyörä 3,5 t ja ip kevyttä hiihtoa 1 t
Keskiviikko	ap maastopyörä 3 t ja ip. hiihto 2 t
Torstai	ap hiihto 2,5 t ja ip hiihto 1 t
Perjantai	ap hiihto 2,5 t ja ip hiihto 45 min
Lauantai	hiihto 2,5 t
Sunnuntai	hiihto 3 t
Maanantai	ap hiihto 4 t ja ip hiihto 1 h
Tiistai	ajorullat 1 t
Torstai	hiihto 3 t
Perjantai	kevyttä hiihto 1 h
Lauantai	reipasvauhtista hiihtoa 3 h ja ip jouluruokailu
Sunnuntai	reipasvauhtista hiihto 3 h

Viiden Suomessa vietetyn viikon jälkeen Jukka siirtyi suoraan Espanjaan tallinsa harjoitusleirille, missä harjoittelun tärkein juoni oli se että ajetaan kovaa. Jukalla oli ennen leirin alkua ajokilometrejä alla joulukuulta 70, mikä oli luonnollisesti huomattavasti vähemmän kuin valtaosalla tallin ajajista, joista monet olivat viettäneet koko joulukuun Etelä-Afrikassa harjoitellen. Jukka pystyi kuitenkin harjoittelemaan hyvin leirin ajan. Rasituksesta ei muodostunut liian kovaa, koska hän ei sairastunut eikä väsynyt liikaa.

Tässä esimerkki Jukan harjoittelusta tammikuulta:

Keskiviikko	5 t erittäin kovaa
Torstai	4 t erittäin kovaa vuoristossa
Perjantai	5 t erittäin kovaa
Lauantai	2 t erittäin hitaasti
Sunnuntai	6 t erittäin kovalla vauhdilla (kuin kilpailuissa)
Maanantai	vesisade, rullat 1 t
Tiistai	5 t erittäin kovaa. Lajivoimaa anaerobisella kynnyksellä 3 kertaa 15 min.
Keskiviikko	6 t erittäin kovaa
Torstai	3,5 t reipasta vauhtia

Tammikuun lopussa Jukka matkusti Qatarin aavikoille kauden ensimmäiseen kilpailuun ja siellä pyörä kulki ihan mukavasti, vaikka varsinaista menestystä ei tullut.

Nyt kunto vaikuttaa ihan hyvältä ja helmikuun ohjelmassa ovat Tour Du Haut Var Ranskassa ja Valencian ympäriajo Espanjassa.