



Kesän parhaat pyöräilykuukaudet koittavat. Harjoitteluunkin on varmaankin tähän mennessä muodostunut hyvä rutiini ja kunnon pitäisi olla jo kova.

# Kesätreeniä

**H**einä-elokuussa ohjelmassa jatketaan tutuilla linjoilla; paljon peruskestävyys- ja hiveneräilyharjoittelua ja hivenen vauhtikestävyttä. Nyt kun kuntotaso on parempi ja voit - se olisi myös suositeltavaa - käyttää lenkkien suunnittelussa hyväksi enemmän omia tuntemuksiasi. Ohjelma antaa vain suuntaviivat harjoittelun kokonaistehon ja rasiuksen kontrollointiin. Käytännössä tämä tarkoittaa, että viikkorytmyksestä tulisi pitää kiinni. Määräviikolla harjoitellaan paljon, tehoviikolla ajetaan vähemmän mutta kovemmalla teholla ja tärkeintä on pitää välillä todella rentoja palauttavia harjoitusviikkoja.

Viikko-ohjelmat on laadittu siten että heinäkuussa oltaisiin lomalla ja harjoiteltaisiin paljon. Muuta heinäkuun viikko-ohjelmia, jos lomasi ei ole juuri silloin. Elokuussa harjoitusmäärät kääntyvätkin sitten laskuun.

Ne jotka tähtäävät johonkin tiettyyn kilpailuun tai kuntoajoon voivat suorittaa tapahtumaan valmistumisen muutamalla sitä edeltävien viikkojen ohjelmaa seuraavalla tavalla: Viikko 1 = palauttava, viikko 2 = tehoharjoittelu, viikko 3 = määräharjoittelu, viikko 4 = palauttava viikko, jonka päätteeksi on itse kilpailu tai kuntoajo. Jos noita tapahtumia on useampi, esimerkiksi peräkkäisinä viikonloppuina, niiden välissä on hyvä tehdä muutama lyhytkestoinen Peruskestävyys 1 -harjoitus ja yksi lyhytkestoinen reipas Peruskestävyys 2 -lenkki.

Peruskestävyys 2 -harjoitusten toteuttaminen ohjelmaan merkittäviä minuuttiaikatauluja seuraamalla voi tuntua hieman ahdistavalta tai hankalalta, mutta se ei ole missään tapauksessa tarkoitus. Eri tehoalueilla ajettavat ajat ovat ohjelmassa, jotta tulisi selvästi esille kuinka tärkeää ja missä suhteessa lenkin aikana vauhtia tulisi vaihdella. Erittäin usein vaihtelevat vauhtiset lenkit tehdään siten, että välillä ajetaan todella reippaasti, mutta enimmäkseen edetään suhteellisen rauhallisesti. Peruskestävyys 2 -harjoitusten ensisijaisena tarkoituksena on kehittää kykyä ajaa T3-tehoalueella. Tulet huomaan kuinka kunnon kohotessa T3-tehoalueella ajaminen tuntuu usein entistä raskaammalta, mutta samalla vauhti myös kasvaa. Todella kovakuntoiset voivat tehdä näitä lenkkejä siten että vauhtia kiihdytetään vähitellen lenkin loppua kohden.

Erityisesti ammattilaiset tekevät usein näin: Lenkin lopussa he ajelevat reipasta vauhtia auton tai moottoripyörän peesissä. Kuntoilijalle tämän tyyppiset harjoitukset eivät ole mil-

län tavoin välttämättömiä, mutta ne opettavat hyvin säätelmään lenkkivauhtia siten, että voimat riittävät lenkin loppuun saakka.

Peruskestävyys 1 -lenkit ovat varmaan hivenen yksitoikkoisia toteuttaa, varsinkin kun kunnon kehittyessä vauhti saattaa tuntua liian kevyeltä. Älä kuitenkaan lopeta niiden tekemistä, koska ne ovat välttämättömiä, mikäli haluat kehittyä pyöräilijänä. Voit tietysti ajaa hieman pidempiä lenkkejä muulloin kuin palauttavalla viikolla. Helppo ja myös erittäin hyödyllinen tapa tehdä näistä pitkiä ja tasavauhtisista harjoituksista mielenkiintoisempia on vaihdella poljinkiertoa niiden aikana. Käytännössä sen voi toteuttaa helposti ajamalla puolen tunnin välein 2-3 kilometrin pätkän normaalia korkeammalla kadenssilla (100-110 kierr./min).

Ohjelmassa on muutaman viikon välein testiharjoitus, jonka avulla pyritään seuraamaan kunnon kehitystä. Ne jotka eivät ole vielä sitä tehneet, voivat oikein hyvin aloittaa sen nyt. Ne joita tuo harjoitus ei kiinnosta lainkaan, voivat korvata sen tekemällä sen tilalla vauhtikestävyys- tai vaikkapa todella kovan lenkin kavereiden kanssa. Toinen ohjelmassa oleva tehoharjoitus on vauhtikestävyyslenkit. Ne tosin eivät ole kaikkien mieleen, mutta välillä on syytä ajaa reipasta vauhtia, joskaan ei aivan täysillä. Jos et halua/viitsi tehdä useampaa vetoa, koeta ajaa silloin tällöin 10-20 minuutin pätkä tasaisen kovaa.

Siinä ovat siis ohjeet seuraavien kuukausien harjoittelun suunnitteluun. Toivottavasti säät suosivat pyöräilyä tänä kesänä ja saatte toteuttaa itseänne pyörän satulassa hyvissä olosuhteissa.

Tähän loppuun pitänee vielä mainita että olen itsekin löytänyt uudelleen innostuksen nousta pyörän satulaan. Viime vuonna kilometrejä kertyi vain pari sataa, mutta nyt jo useamman kuukauden ajan olen pitänyt kiinni 250 kilometrin kuukausivoitteesta. Eivät ne mitään suuria määriä ole verrattuna siihen mitä "kirjailen" tähänkin ohjelmaan, mutta vähäiselläkin säännöllisellä harjoittelulla kunto kehittyy. Ei tosin kovin nopeasti...

Tsemppiä lenkeille!

Edellisessä numerossa kerroin Jussi Veikkasen harjoittelusta kevätkaudella ja tähtäimessä oli saavuttaa huippukunto Italian



*Lämpö ja kesä ovat parhaita pyöräilijän motivaation lisääjiä.*

ympäriajoon. Ohessa on raportti siitä miten homma onnistui.

## Harjoitukset

### Peruskestävyys 1

Tasavauhtinen pitkä harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueella 2. sekä ajoittain alueella 1. Näiden harjoitusten tavoitteena on parantaa peruskestävyyttä ja ne muodostavat maantiepyöräilijän harjoittelun perustan. Peruskestävyys 1. harjoitusten suositellisin teitä tekemään n. puolen tunnin välein rento n. 20-30 sekunnin kestoinen kiri/spurtti tai vaihtoehtoisesti kiihdytetään vauhtia esim. ylämäessä noin minuutin ajan, siten että syke nousee tehoalueelle 4. Pitkien lenkkien lopussa näitä kiihdytyksiä ei kannata tehdä jos olo tuntuu väsyneeltä.

### Peruskestävyys 2

Vaihtelevavauhtinen peruskestävyys harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueilla 2 ja 3. Luonnollisesti harjoitustehon muuntelu sujuu helpoiten maaston muutosten kautta. Näiden harjoitusten vauhdinjoosta päätätte hyvin pitkälti itse. Huonompikuntoisilla vauhti ei juurikaan vaihtelee, koska tärkeintä on tehdä riittävästi pitkiä harjoitteita. Paremmassa kunnossa olevien on syytä vaihdella harjoitusvauhtiaan aktiivisesti, jotta harjoittelu olisi tehokasta ja optimaalista.

### Vauhtikestävyys

Tällä harjoituksella pyritään parantamaan kykyä ajaa kovaa tehoalueella 4. Harjoitukset toteutetaan tekemällä vetoja. Näiden vetojen aikana tulee tarkkailla ettei poljinkierrosnopeus laske liian alhaiseksi, alle 90 kier./min.

### Testi

Aluksi 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 tunteukset on syytä kirjata ylös, jotta voit verrata niitä toisiin testiajoihisi. Harjoituksen voit päättää rauhallisesti ajaen.

## 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 peruskestävyysvauhti, joka tarkoittaa käytännössä sellaista vauhtia, jota kohtalaisesti harjoitellut pyöräilijät 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 liikkumista. Vaikka teho on kevyt, tämäntyyppinenkin harjoittelu on syytä pitää aina mukana ohjelmassa.

## Harjoitusohjelmat

### 3.-9.7. viikko 27. Määräharjoittelu

#### Tiistai

Testi 2,5 t  
(T1 10 min, T2 10 min, T3 10 min, T1 10 min, testiajo 15-20 min, loppulenkki rauhallista ajoa). Vaihtoehtoisena harjoituksena lau-  
antaina

#### Torstai

Peruskestävyys 2. 4 t  
(20 min T1, 30 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 40 min T3, 20 min T1, 30 min T3, 30 min T2, 20 min T1)

#### Perjantai

Peruskestävyys 1. 3 t  
(10 min T1, 40 min T2, 20 min T1, 40 min T2, 20 min T1, 40 min T2, 10 min T1)

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 2. 3,5-4 t  
Vapaavalintainen vauhti. Harjoittele omien tuntemusten mukaan. Älä unohda että seuraava viikolla harjoittelua on ohjelmassa suhteellisen paljon eli 13 tuntia.

### 17.-23.7. viikko 29. Määräharjoittelu

#### Tiistai

Vauhtikestävyys 2 t  
(20 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 15 min T4, 20 min T1, 15 min T4, 30 min T1)

#### Torstai

Peruskestävyys 2. 3,5 t  
(20 min T1, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T1, 30 min T3, 30 min T2, 10 min T1)

#### Perjantai

Peruskestävyys 1. 4 t  
Tasavauhtinen peruskestävyys lenkki. Vapaavalintainen harjoitusteho.

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 2. 3,5 t  
(20 min T1, 30 min T2, 20 min T3, 10 min T2, 20 min T2, 20 min T3, 20 min T1, 20 min T3, 30 min T2, 20 min T1)

### 24.-30.7. viikko 30. Palauttava

#### Keskiviikko

Peruskestävyys 1. 1,5 t

(20 min T1, 40 min T2, 30 min T1)

#### Perjantai

Peruskestävyys 2. 1,5 t  
(20 min T1, 20 min T2, 20 min T3, 20 min T1)

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 1,5 t  
Rauhallista ajelua.

### 31.7.- 6.8. viikko 31. Tehoharjoittelu

#### Tiistai

Testi 2 t  
(T1 10 min, T2 10 min, T3 10 min, T1 10 min, testiajo 15-20 min, loppulenkki rauhallista ajoa). Vaihtoehtoisena harjoituksena

#### Torstai

Vauhtikestävyys 2 t  
(20 min T2, 10 min T3, 10 min T1, tämän jälkeen kolme 10 minuutin vetoa T4 tehoalueella, vetojen välissä palauttavaa ajoa (T1) 10 min. Lenkin loppumatka hyvin rauhallisesti.)

#### Lauantai

Vauhtikestävyys 1,5 t  
(20 min T2, 10 min T3, tämän jälkeen 30-45 minuuttia T4 tehoalueella. Tavoitteena on testata kuinka pitkään jaksat ajaa yhtämittaisesti tätä vauhtia)

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 2. 3 t  
(10 min T1, 30 min T2, 20 min T3, 10 min T2, 20 min T1, 20 min T3, 20 min T1, 20 min T3, 20 min T2, 10 min T1)

### 7.-13.8. viikko 32. Määräharjoittelu

#### Tiistai

Vauhtikestävyys 2,5 t  
(10 min T1, 20 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 15 min T4, 20 min T1, 15 min T4, 50 min T1/T2)

#### Torstai

Peruskestävyys 2. 3,5 t  
(20 min T1, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T1, 30 min T3, 30 min T2, 10 min T1)

#### Lauantai

Peruskestävyys 2. 3,5 t  
(20 min T1, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T1, 30 min T3, 30 min T2, 10 min T1)

min T2, 10 min T1)

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 1 tai 2. 4 t  
tai enemmän  
Vapaavalintainen harjoitusteho.

### 14.-20.8. viikko 33. Palauttava

#### Keskiviikko

1,5 t rauhallista ajelua.

#### Perjantai

Peruskestävyys 2. 1,5 t  
(20 min T1, 20 min T2, 20 min T3, 20 min T1)

#### Sunnuntai

1,5 t rauhallista ajelua.

### 21.- 27.8. viikko 34. Tehoharjoittelu

#### Keskiviikko

Testi 2 t  
(T1 10 min, T2 10 min, T3 10 min, T1 10 min, testiajo 15-20 min, loppulenkki rauhallista ajoa).

#### Lauantai

Vauhtikestävyys 2 t  
(20 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 20 min T4, 20 min T1, 20 min T4, 20 min T1)

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 2. 3 t  
(10 min T1, 30 min T2, 20 min T3, 10 min T2, 20 min T2, 20 min T3, 20 min T1, 20 min T3, 20 min T2, 10 min T1)

### 28.8.-3.9. viikko 35. Normaali

#### Keskiviikko

Vauhtikestävyys 2 t  
(20 min T2, 20 min T3, 15 min T1, 15 min T4, 15 min T1, 15 min T4, 20 min T1)

#### Lauantai

Peruskestävyys 2. 2,5 t  
(20 min T1, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T1, 30 min T3, 30 min T2, 10 min T1)

#### Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 3 t  
Vapaavalintainen harjoitusteho.

## Jussi Veikkasen ensimmäinen suuri etappiajo

Edellisessä numerossa kerroimme Jussi Veikkasen harjoittelusta kevätkaudella. JUssin päätavoitteenahan oli Italian ympäriajo, jonka hän ajoi kunnialla maaliin. Tapasimme Jussin Giron päätyamisen jälkeen ja kyselimme miltä olo tuntuu kun on ajanut kolmessa viikossa kilpaa yli 3000 kilometriä.

**Miten valmistautumisesi Giroon onnistui sitä edeltäneiden viikkojen aikana?**

- Omasta mielestä valmistautuminen sujui suunnitelmien mu-

kaan. Giroa ennen ajatut kilpailut Ranskassa osoittivat kunnon olevan hyvä ja lyhyt leiri huhtikuun lopussa antoi vielä lisäpotkua vuoris-  
toon.

**Tuntuuko nyt urasi ensimmäisen pitkän etappiajon jälkeen että jonkin tietyn ominaisuuden kehittämiseen tulisi erityisesti paneutua entistä tarmokkaammin, jotta suorituskykysi todella pitkissä etappiajoissa paranisi?**

- Oma roolini Girossa - varsinkin loppupuolella - oli toimia Sandy

Casarin apuajajana eli käytännössä pitää huoli siitä että hänellä oli aina pulloja, oikeat vaatteet esimerkiksi laskuihin lähettäessä ja sitten yrittää pysyä hänen perässään mäessä mahdollisimman pitkään mahdollisten rengasrikkojen ym. vuoksi. Itse roikuin aina takarengaassa ja tallimme ruotsalaisvahvistuksen Gustav Larssonin tehtävä oli vetää meidät molemmat hyvään paikkaan mäen alkaessa. Erityisesti vuoristossa minulla riittää vielä hyvin paljon tekemistä, että pysyy kärkimiehien perässä, mutta lyhyemmät mäet menevät mielestäni jo kohtuullisen hyvin.

Samoin viimeisen viikon kaksi megaetappia (molemmat reilusti yli 7 h) söivät aika lailla mehuja ja palautuminen seuraavaksi päiväksi oli vaikeaa.

**Miten arvioisit omia kykyjäsi vuoristoajajana nyt kun olet nousut ehkä Euroopan pahimmat vuoret? Ainakin minun mielestäni sinä ajoit Giron vuoristoetapeilla paremmin kuin olin etukäteen arvaillut.**

- Kun vauhti pysyi tasaisena, niin porukassa pystyi vielä suojelemaan Sandya. Mutta kun mäkimiehet alkoivat ratkoa keskenään välejä, niin siinä vaiheessa löysi itsensä hyvin hätäisesti huoltoautoletkasta. Näin kävi useasti vajaan kymmenen kilometrin nousuissa, joissa viimeiset pari kilometriä ajetaan todella kovaa. Pidemmässä nousuissa alkuvauhti oli hieman rauhallisempi, mikä helpotti myös apuajajan työtä.

**Oliko sinulla Giron aikana mitään erityisiä ongelmia esim. lihaskunnan puolella ja mitä painollesi tapahtui kolmen viikon aikana?**

- Tältä osalta Giro meni hyvin, sillä kropan kanssa ei ollut oikeastaan minkäänlaisia ongelmia. Kaaduin lievästi kerran, mutta siitä ei ollut haittaa kisaa ajatellen. Myös viime syksynä operoitu selkä kesti hyvin Giron rasituksen. Kiropraktikko kävi toisena lepopäivänä suoristamassa sitä, mutta muuten sen kanssa ei ollut ongelmia.

Paino ei päässyt putoamaan kilpailun aikana, mutta sitä seuranneella viikolla paino putosi kilon verran.

**Miten harjoittelit Giron jälkeisellä viikolla ja miltä ajaminen silloin tuntui?**

- Giron jälkeisellä viikolla, varsinkin ensimmäiset 5 päivää, olo oli todella väsynyt eikä tehnyt mieli lähteä lenkille. Samoin uni ei meinannut enää maistaa niin kuin normaalisti, mutta seuraavalla viikolla kun taas aloitti normaalin harjoittelun, tuntui että samoja lenkkiteitä ajeli pari pykälää isommalla välityksellä koko ajan! Samoin sykkeet olivat alkuun matalalla.

**Monet ammattipyöräilijät sanovat, että ensimmäisen maaliin ajatun suuren etappiajon jälkeen ura alkaa tietyllä tapaa uudelleen ja tuolloin nuori ajaja siirtyy seuraavaan vaiheeseen kohti todellista kokenutta ammattilaista. Millaisia sinun tuntemuksesi ovat? Tunnetko nyt paremmin oman kehosi ja kykenetkö ajamaan vahvemmin kilpailujen ratkaisupaikoissa?**

- Ainakin oman kehon ääriarajat tuli opittua paljon paremmin, sen mihin oikeasti on mahdollisuuksia. Samalla oppi säästämään paljon ylimääräistä energiaa kun pääsi kisan rytmiin sisälle. Toivon että palautuminen kisasta sujui tehokkaasti ja Giron jälkeinen kunto poikisi tuloksia mahdollisesti jo loppukaudesta. Oma kilpailuohjelmani on todella kevyt kesä- ja heinäkuussa, joten palautumiselle on aikaa.

**Tässä vielä hivenen numerotietoa Jussin Girosta: Viikoittainen energiakulutus (vain kisan aikainen).**

1. viikko 23041 kcal
2. viikko 18934 kcal
3. viikko 21641 kcal

Suurin noususumma yhtenä päivänä 5220 m (19. etappi)  
Kovin etapin ensimmäisen tunnin keskinopeus 53,1 km/h  
Pisin yhtämittäinen nousu n. 34 km



Make The Leap



Blueface

Blueface Oy  
puh. 03 7877 731  
matti.heiskanen@blueface.fi