



Seuraavien neljän viikon aikana tavoitteena on päästä takaisin normaaliin harjoittelurytmiin siirtymäkauden jälkeen, joten harjoitusmäärää ja tehoa nostetaan vähitellen. Sen jälkeen vähän palautellaan ja kuun vaihteen jälkeen jokaisen pitäisi taas kyetä harjoittelemaan normaalin systeemin mukaan.



Talviharjoittelun aloitus

Edellistalvien tapaan ohjelmassa ei eritellä, mitä laji harrastaen harjoittelu toteutetaan. Jokainen varmasti tietää hyvin mikä laji miellyttää, tai minkä harrastaminen on ylipäänsä mahdollista marras-joulukuussa. Pitkän pyöräilykauden jälkeen on hyvä pitää mielessä, että harjoitusteho nousee helposti korkeammaksi silloin kuin harjoitetaan jotain toista kun ns. omaa lajia. Käytännössä se tarkoittaa, että olisi maltettava tehdä esimerkiksi ensimmäiset hiihtolenkit riittävän alhaisella teholla.

Tälle talvelle laaditaan vain yksi ohjelma, joka on tarkoitettu ensisijaisesti ensi kesän maanteille tähtäävälle henkilölle. Harjoittelufilosofia on tietysti sama kuin aiemmin. Uskon, että pyöräilijän suorituskyky kehittyy parhaiten määrällisesti ja tehollisesti riittävän kovalla peruskuntoharjoittelulla. Muut harjoitukset sitten tukevat ja tuovat vaihtelua harjoitteluun, mutta pitkäkestoiset lenkit ovat ne harjoitteet, jotka tekevät pyöräilijästä pyöräilijän.

Talvellakin jokainen voi muuttaa harjoitusmääriä siten, että ne vastaavat omia tarpeita. On tärkeää pyrkiä pitämään kiinni harjoittelun viikkorytmyksestä, kovempien ja palauttavien viikkojen eron tulee myös olla riittävä. Ainoa tapa varmistaa kunnan kehittyminen pitkällä tähtäimellä, on pitää harjoittelussa ajoittain selkeitä lepojaksuja.

Viikkorytmyksen tarkkailun ja suunnittelun lisäksi tulee keskittyä lenkien aikaisen harjoitustehon säätelyyn, ei vain taapertaa aina eteenpäin samaa vauhtia. Jotta teho harjoituksissa vaihtelisi, on lenkit päiväohjelmissakin jaettu eri tehoalueille.

Ne, jotka aikovat osallistua vaikkapa kuntohihtotapahtumaan kevättalvella, voivat muuntaa ohjelmaa siten, että oheislajia - siis hiihtoa - harjoitetaan enemmän. Myös tehoharjoitusten määrää ja kokonaisharjoittelua voi kasvattaa.

Olen laittanut ohjelmaan myös jonkin verran tehoharjoituksia, koska mielestäni on varsin tärkeää säilyttää kyky kovempi-tehoiseen työskentelyyn ympäri vuoden. Tehoharjoitusten teko ei kuitenkaan ole välttämätöntä talvella, mutta jos niitä ei tee säännöllisesti, varsinkin hivenerien iäkkäämmät urheilijat "hidastuvat" ja heidän kykynsä kovatehoiseen työskentelyyn heikkenee. Nuoremmilla tai säännöllisen harjoittelun vasta aloittaneil-

la urheilijoilla ei ole niin suurta tarvetta harjoitella kovemmalla teholla ympäri vuoden.

Ohjelmassa on myös kerran viikossa voimaharjoitus. Niitäkään eivät kaikki varmaan toteuta ja ne voi korvata ns. normaali kestävyysharjoittelulla. Tietysti tuo harjoittelu ei korvaa voimaharjoittelun kautta saavutettavaa kehitystä. Tarkemmat ohjeet ja ideoita voimaharjoitteluun löytyy jutun lopusta. Tällä kertaa emme paina lehteen ohjeistuksia eri tehoalueista tai harjoitustyypeistä. Nuo ohjeet löytyvät Fillari-lehden edellisestä numerosta tai internetistä osoitteesta www.fillari-lehti.fi, jossa on myös kaikki muutkin harjoitusohjelmat nyt jo yli 2 vuoden ajalta. Sieltäkin voi käydä hakemassa ideoita talven lenkkien virkistykseksi.

Yksittäisten harjoitusten osalta pyrin opastamaan niiden tehoa tästedes seuraavalla tavalla: Vauhtikestävyysharjoituksiin tu-

lee tarkka ohjeistus läpi koko lenkin. Peruskestävyysharjoituksiin määritellään eri tehoalueilla käytettävät ajat prosentteina sekä minuutteina harjoituksen kokonaiskestosta. Esimerkiksi kahden tunnin (120 min) Peruskestävyys 1. harjoitus ilmoitetaan (T1 40 % - 48 min, T2 60 % - 72 min). Minuutit ja prosentit saattavat vaikuttaa hiivenen hiusten halkomiselta, mutta ne ovat vain lukuja, joiden tarkoituksena on antaa teille suunta siitä, kuinka paljon aikaa kullakin tehoalueella tulisi käyttää lenkin aikana. Tarkoituksena ei todellakaan ole se, että lenkillä lasketaan minuutteja ja tarkkaillaan kelloa jatkuvasti.

Toivottavasti löydätte nopeasti motivaation alkutalven harjoitteluun. Seuraava ajokausi ei ole niin kauhean kaukana ja kyllä pyöräilijän harjoittelu talvellakin voi olla antoisaa.

Harjoitusohjelmat

6.-12.11. Normaali	(T1 10 min, T3 10 min, kaksi kertaa 10 min T4 välissä palauttavaa T1/T2 10 min, lenkin loppu T1)	Lauantai Peruskestävyys 2. 2 t (T1 20 %-24 min, T2 50 %-60 min, T3 30 %-36 min)
Tiistai Peruskestävyys 2. 1,5 t (T1 20 %-18 min, T2 40 %-36 min, T3 40 %-36 min)	Torstai Voimaharjoitus 1 t	Sunnuntai Peruskestävyys 1. 3 t (T1 15 %-27 min, T2 80 %-144 min, T3 5 %-9 min)
Torstai Voimaharjoitus 1 t	Lauantai Peruskestävyys 2. 2 t (T1 20 %-24 min, T2 50 %-60 min, T3 30 %-36 min)	27.11.- 3.12. Palauttava
Lauantai Peruskestävyys 2. 1,5 t (T1 20 %-18 min, T2 40 %-36 min, T3 40 %-36 min)	Sunnuntai Peruskestävyys 1. 2,5 t (T1 15 %-22 min, T2 80 %120 min, T3 5 %-8 min)	Keskiviikko Voimaharjoitus 1 t
Sunnuntai Peruskestävyys 1. 2 t (T1 20 %-24 min, T2 70 %-84 min, T3 10 %-12 min)	20.-26.11. Määrä	Lauantai Vauhtikestävyys 1,5 t (T1 10 min, T3 10 min, kaksi kertaa 15 min T4 välissä palauttavaa T1/T2 15 min, lenkin loppu T1)
13.-19.11. Normaali	Tiistai Peruskestävyys 1. 2 t (T1 20 %-24 min, T2 70 %-84 min, T3 10 %-12 min)	Sunnuntai Peruskestävyys 1. 2 t (T1 30 %-36 min, T2 60 %-72 min, T3 10 %-12 min)
Tiistai Vauhtikestävyys 1,5 t	Torstai Voimaharjoitus 1 t	

Voimaharjoittelu

Jokainen pyöräilijä tietää hyvin kuinka tärkeä osa suorituskykyä lihasvoima on. Pyöräilijän lihasvoimatasojen tulee olla riittävän hyvällä tasolla, jotta suoritus olisi optimaalinen. Ennenaikainen lihasväsymys voi pilata muuten hyväkuntoisenkin pyöräilijän suorituksen. Yleensä ajettaessa tuntuva lihaskipu tai väsymys ei ole merkki liian huonosta lihaskunnosta. Lähes aina se johtuu aivan normaalista väsymyksestä, joka pyöräiltäessä vaan ilmaantuu usein ensimmäiseksi lihasväsymyksenä. Jos taas vain tietyt lihakset väsyvät tai kipeytyvät ajettaessa huomattavasti muita lihaksia helpommin, on lihasvoimatasoja syytä tarkastella huolella. Monilla kovatasoisillakin pyöräilijöillä on yllättävän suuria eroja eri jalkalihasten voimatasoissa. Juuri nuo erot lihasten voimatasoissa aiheuttavat suorituskyvyn ennenaikaisen laskun pyöräiltäessä, kun jalat alkavat ns. puutumaan. Ne myös lisäävät huomattavasti riskiä saada erilaisia rasisusvammoja.

Monia pyöräilijöitä ajoittain vaivaavat polvivammat voitaisiin usein ennaltaehkäistä, jos etu- ja takareisilihasten voimatasot olisivat samalla tasolla. Erityisesti punttisallilla tehtyjen voimaharjoitusten yhteydessä pyöräilijöiden mieliin nousee helposti pelko sii-

tä, mitä tapahtuu jos lihassmassa kasvaa. Ylimääräinen lihassmassa on kyllä tarpeetonta ja pyöräilijän suorituskyvyn kannalta jopa haitallista, mutta painoja saa nostella kohtuullisen paljon ja aivan väärä ohjeita noudattaen ennen kuin lihassmassa todellakin lisääntyy.

Pyöräiltäessä varsinainen työ tehdään luonnollisesti jalkalihaksilla, mutta myös keski- ja ylävartalon lihaksien tulee olla riittävän vahvat, jos tavoitteena on ajaa pyörällä kovaa. Ylävartalon lihasvoimaa ei tietysti tarvita kovinkaan paljon ja sen käyttö on enimmäkseen staattista. Kun pyritään pysyttelemään oikeaoppisessa ajoasennossa tuntien ajan, ylä- ja keskivartalon lihaksiin kohdistuva staattinen rasisus kohoaa yllättävän suureksi. Jokainen todella pitkiä lenkkejä tai kilpailuja ajanut on varmaankin havainnut sen myös henkilökohtaisesti. Maastopyöräilyssä tämä ylävartaloon kohdistuva rasisus nousee maantiepyöräilyä suuremmaksi.

Perinteisesti pyöräilijät ovat paneutuneet erikoisen huolellisesti voimaharjoitteluun talvella. Juuri siksi käsittelen tätä teemaa tässä numerossa. Talvella tapahtuvan voimaharjoittelun merkitys on korostunut erityisesti niissä maissa, joissa ajokausi ei ole ym-

pärivuotinen. Suomalaiset pyöräilijät ovat menneinä talvina vahvistaneet jalkojaan varsin laajalla valikoimalla erilaisia voimaharjoitusmenetelmiä.

Huipputasolla pyöräilijän voimaharjoittelu jakautuu vuoden aikana siten, että talvella se tehdään osittain punttiharjoitteluna, mutta varsinaisen ajokauden aikana sitä toteutetaan ainoastaan pyörällä ajamalla. Yleensä maantiepyöräilijöiden talven voimaharjoitusjakso on kestoaltaan 10–16 viikkoa eli mitään valtavan suuria lihasmassan lisäyksiä ei noin lyhyessä ajassa voi tapahtua. Tässä yhteydessä on syytä mainita, että osa maailman parhaista pyöräilijöistä ei tee koskaan voimaharjoituksia salilla. Sama pätee myös valtaosaan ulkomaalaisista kuntopyöräilijöistä. Heitä ei kylläkään kannata tässä asiassa pyrkiä matkimaan, koska yksipuolisesta harjoittelusta johtuvat vammat ovat lukuisten ainoastaan pyörällä harjoittelevien keski- ja eteläeurooppalaisten kuntoilijoiden riesana.

Lehden tarjoaman rajoitetun tilan ja valmennettavien varmasti hyvin erilaisten tarpeiden ja tavoitteiden takia en ole laatinut varsinaista esimerkkiohjelmaa. Esittelen kolmen talvivoimaharjoitteluohjelman rungon ja kerron hivenen yksittäisten harjoitusten toteuttamisesta. Alla olevat ohjelmat on tarkoitettu varsin eritasoisille ja voiman hankinnassa eri tavoitteisiin tähtääville pyöräilijöille. Niitä tarkastelemalla saatte läpileikkauksen siitä, miten talvella voi toteuttaa 8-12 -viikkoisen voimaharjoittelujakson.

Kirimies -ohjelmalla pyritään kehittämään tehokkaasti lihasvoimaa, eikä mahdollista lihasmassan lisääntymistään pidetä välttämättä negatiivisena asiana. Vaikka ohjelman nimi viittaakin kirikykyyn, kyseessä ei ole erityisesti pika- tai räjähtävää voimaa kehittävä ohjelma vaan kestovoimaa parantava ohjelma.

Viikko-ohjelmat

Viikot 1-2: Totuttautumisjakso

- Maanantai: 2-4 kpl 15-20 toiston sarjoja 60-70 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2-3 min.
- Keskiviikko: Lajivoima. 4-8 kertaa 2 min vetoja suurella välityksellä ylämäkeen, poljinkierrokset 55-65/min. Vetojen välissä palautus 2 min. Syke noin 85-90% maksimista.
- Perjantai: 2-4 kpl 8-12 toiston sarjoja 70-80 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 3-4 min.

Viikot 3-9: Kestovoima

- Maanantai: 2-5 kpl 15-20 toiston sarjoja 65-75 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2 min.
- Keskiviikko: Lajivoima. 8-12 kertaa 3 minuutin vetoja ylämäkeen suurella välityksellä. Vetojen välissä palautusta 3 min. Syke 85-90% maksimista. Erittäin kova harjoitus.
- Perjantai: 2-3 kpl 25-30 toiston sarjoja 55-65 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2-3 min.

Viikot 10-12: Maksimivoima

- Maanantai: 2-3 kpl 5-8 toiston sarjoja 85-95 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 4-6 min.
- Keskiviikko: Lajivoima. 15-20 kertaa 1-1,5 min veto jyrkässä mäessä. Vetojen välissä palautusta 2-3 min. Syke 90-95 % maksimista. Tämä harjoitus on rasitukseltaan lähes maksimaalinen.
- Perjantai: 3-4 kpl 8-12 toiston sarjoja 75-85 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2-4 min.

Ennen punttisaliharjoituksia ohjelmaan kuuluu tietysti huolellinen verryttely. Eri liikkeitä tehdään punttisalilla 3-6 eri laitteella, vain jalkalihaksia. Huipputason urheilijat ajavat yleensä pyörällä 1,5-2 tuntia punttisalilla toteutetun voimaharjoitusten jälkeen. Lajivoimaharjoitukset voi tehdä myös harjoitusrullilla ajaen, joten niiden tekeminen onnistuu myös talvisessa Suomessa.

Maantiekuskin ohjelma kehittää varmasti voimatasoja, mutta sen puutteissa ei lihamassan kasvamista pitäisi tapahtua.

Viikot 1-2: Totuttautumisjakso

- Maanantai: Kuntopiiri 10-12 eri laitetta. 40 sekunnin työjakson jälkeen palautusta 30-40 sekuntia. Kuntopiiri toistetaan 2-3 kertaa.
- Keskiviikko: Lajivoima 3-5 kertaa n. 5 min veto suurella välityksellä. Vetojen välissä palautusta 5 min. Syke n. 85 % maksimista.
- Perjantai: 2-3 kpl 10-15 toiston sarjoja 60-70 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2-4 min.

Viikot 3-6: Kestovoima

- Maanantai: 2-3 kpl 20-25 toiston sarjoja 65-75% kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 3-4 min.
- Keskiviikko: Lajivoima 6-10 kertaa 3 minuutin vetoja ylämäkeen suurella välityksellä. Vetojen välissä palautusta 4,5 min. Syke 85-90 % maksimista.
- Perjantai: 2-3 kpl 15-20 toiston sarjoja 70-80 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2-4 min.

Viikot 7-10: Kestovoima (erittäin pitkäkestoiset sarjat)

- Maanantai: 2 kpl 50-60 toiston sarjoja 55-65 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 5 min.
- Keskiviikko: Lajivoima 3-4 kertaa n. 8 minuutin vetoja ylämäkeen suurella välityksellä. Vetojen välissä palautusta 8-12min. Syke 80-90 % maksimista.
- Perjantai: 3 kpl 25-30 toiston sarjoja 55-65 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2-3 min.

Tässäkin ohjelmassa punttisalilla tehdään 3-6 eri jalkalihaksia kehittävää liikettä. Lisäksi tehdään 3 kpl n. 15 toiston sarjoja keski- ja ylävartaloa kehittäviä liikkeitä. Kuormaa noissa sarjoissa on oin 60 % maksimista. Yhteensä keski- ja ylävartaloa kehittäviä liikkeitä tehdään 3-5 eri laitteella harjoituksen aikana.

Jumppariohjelmalla tähdätään erityisesti ylä-keskivartalon lihasvoiman kehittämiseen. Jalkalihaksiakin kyllä harjoitetaan, mutta niiden harjoittaminen on sen verran vähäistä, että suurin suoranainen hyöty on liikkeiden vaihtelun kautta saatava vaihtelu.

Viikot 1-3: Totuttautumisjakso

- Maanantai: Kuntopiiri 12-15 eri laitetta joilla pyritään rasittamaan kehon kaikkia lihaksia. 30 sekunnin työjakson jälkeen palautusta 30-40 sekuntia. Kuntopiiriä tehdään yhdellä harjoituskerralla 2-3 kierrosta.
- Perjantai: 2 kpl 8-12 toiston sarjoja 60-70 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2-3 min. Harjoituksen aikana tehdään yhteensä 8-10 eri liikettä, joista puolet kehittää jalkalihaksia.

Viikot 4-8

- Maanantai: 2-3 kpl 10-15 toiston sarjoja 65-75 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2 min. Puolet liikkeitä jalkalihaksia kehittäviä.
- Perjantai: 2-3 kpl 15-20 toiston sarjoja 70-80 % kuormalla. Sarjojen välissä palautusta 2-4 min. Harjoituksen aikana tehdään vain jalkalihaksi liikkeitä.