

Fillari-lehden uusi valmennusryhmä on valittu, testattu ja harjoittelukin on päässyt jo hyvään vauhtiin. Viime vuonnahan valmennusprojektissa tähdättiin Tahkon maastopyöräilytapahtumaan, joten tällä kertaa keskitytään maantiepyöräilyyn. Ryhmän tavoitteena on Turun ympäristössä elokuun lopulla ajettava 240 kilometrin mittainen Myllyn pyöräily. Ryhmäläiset osallistuvat myös ennen juhannusta ajettavaan Pirkan pyöräilyyn.

Operaatio **MYLLY**

TEKSTI: JOONA LAUKKA
KUVAT: FILLARI-LEHTI



Maantiapyöräilyyn tähtäävä harjoittelu on minulle valmentajana hyvin mielenkiintoinen haaste, koska voin hyödyntää omakohtaisia kokemuksiani ja vuosien varrella hankimaani tietoa. Samanaikaisesti minun tulee olla hyvin tarkkana, jotta ohjelma olisi sellainen, että se todella vastaisi valmennettavien tavoitteita ja tarpeita. Mielestäni valmentaja ei saa liikaa korostaa omaa metodologiaa harjoittelun ohjelmoinnissa. Tärkeintä on että ohjelma on sellainen, että sen avulla päästään tavoiteltuun lopputulokseen, eikä se onnistu jos ohjelma ei ole urheilijalle mieluisa ja mahdollisimman vaivaton toteuttaa.

Valmennusryhmään kuuluu tälläkin kertaa kolme henkilöä, jotka eroavat toisistaan huomattavasti niin iältään, taustaltaan ja pitemmän tähtäimen urheilullisten suunnitelmien osalta. Ryhmän jäsenen alkutaso ja harjoitteluun varattu aika eroavat myös huomattavasti toisistaan, joten heidän ohjelmiaan voi varsin moni hyödyntää oman

kin harjoittelunsa suunnittelussa.

Ennen systemaattisen harjoittelun aloitusta ryhmä testattiin juuri ennen vuoden vaihdetta ja 1. tammikuuta alkoi varsinainen harjoittelu. Ensimmäinen kuukausi tässä projektissa vierähti valmentajan ja valmennettavien molemminpuolisessa totuttelussa. Ryhmän jäsenet totuttelivat harjoittelemaan ohjelman mukaan ja erityisesti sen mukaisilla tehoalueilla. Minä valmentajana koetin mahdollisimman nopeasti saada näppituntuman siitä, miten heidän kehonsa ja psyykensä reagoi harjoitteluun. Nyt kun harjoitusohjelmaa on toteutettu jo kohta kolmen kuukauden ajan, ensimmäisenä välikommenttina voi vain todeta, että kaikki etenee suunnitelmien mukaan. Ryhmän jäsenet ovat harjoitelleet hyvin ja mikä parasta, ainakin minusta tuntuu että he myös oppivat koko ajan jotain uutta ja vielä sen lisäksi nauttivat harjoittelusta.

PROJEKTI

Valmentaja: Joonas Laukka

Apuvalmentaja: Janne Lehti

Valmennettavat:



Anna-Kaisa Viita
Jyväskylä, opiskelija
Ikä: 22
Pituus: 167 cm
Paino: 67 kg

Ryhmän nuorin ja ainoa naisjäsen Anna-Kaisa on harrastanut liikuntaa aktiivisesti jo vuosien ajan. Vuosittain harjoittelua on kertynyt keskimäärin 3-6 tuntia viikossa. Hänen suosikkilajejaan ovat tähän saakka olleet lenkkeily, kuntosalit ja maastopyöräily. Varsinaisen harjoittelun lisäksi Anna-Kaisa on hyvin aktiivinen hyötyliikkuja. Lähes kaikki matkat taittavat kävellen tai pyöräillen. Maantiapyöräily on Anna-Kaisalle lähes tuntematon laji, mutta maastossa hän on ajellut aktiivisesti. Hänellä on varsin paljon aikaa ja intoa harjoitteluun, joten kesällä on odotettavissa hyviä suorituksia. Ennen niitä hänen täytyy kuitenkin kehittää peruskuntoaan sekä opetella maantiapyöräilyn tekniikkaa. Kesällä sitten vielä opetellaan ajamaan ryhmässä.

TESTITULOKSET

Paino/rasvaprosentti: 67 kg/26 %

- Rasvaprosentti on hieven korkea. Se tulee varmasti laskemaan ilman mitään erityistoimenpiteitä lisääntyneen kestävyysharjoittelun kautta. Kesällä rasvaprosentin tulisi olla noin 22.

Maks. syke/maks. hapenotto: 192/46 ml/kg/min
Maks. teho/teho: 239 W/3,6 W/kg

- Maksimaalinen suorituskyky on kohdallaan. Harjoittelun ensimmäisten kuukausien aikana sitä ei tulla harjoittamaan lainkaan.

Anaerobinen syke/hapenotto: 172/34 ml/kg/min
Anaerobinen teho/teho: 168 W/ 2,5 W/kg
Kynnysteho % maksimista: 73 %

- Anaerobinen kynnys on prosentuaalisesti ihan hyvä. Siksi vauhtikestävyys harjoittelu tulee olemaan luonteeltaan lähinnä ylläpitävää.

Aerobinen syke/hapenotto: 152/24 ml/kg/min
Anaerobinen teho/teho: 116 W/ 1,7 W/kg
Kynnysteho % maksimista: 52 %

- Anna-Kaisan aerobinen kynnysteho on liian matala verrattuna hänen maksimaaliseen suorituskykyynsä, vain 52 %. Harjoittelun pääpaino on näin ollen peruskästävyuden kehittämisessä.



Jorma Paakkari
Espoo, Nelosen urheiluohjelmien päällikkö
Ikä: 52
Pituus: 186 cm
Paino: 85 kg

Ryhmän seniori Jorma on ollut aktiiviurheilija koko elämänsä ajan ja on työnsäkin puolesta tekemisissä monien eri lajien kanssa. Hän ei tosin ole koskaan harrastanut järin aktiivisesti kestävyysurheilua. Jorma on pelannut ja valmentanut lähes huipputasolla koripalloa. Viime vuosinakin hän on urheilut keskimäärin 4-5 kertaa viikossa ympäri vuoden. Hänen suosikkilajejaan ovat olleet kuntosaliharjoittelu sekä lyhyet lenkit pyörällä tai juosten.

Jorman harjoittelussa tullaan ensisijaisesti keskittymään peruskunnon parantamiseen ja pyöräilytekniikan opetteluun. Uskon että nuo tavoitteet toteutuvat, koska hänen kaltaisensa vahvan urheilijataustan omaava henkilö oppii uusia asioita helposti ja ymmärtää systemaattisen harjoittelun tärkeyden.

TESTITULOKSET

Paino/rasvaprosentti: 85 kg/14 %

- Rasvaprosentti hiiven korkea, mutta ei mitään syytä laihdutuskuuriin aloittamiseen. Paino lähtee laskuun harjoittelun myötä.

Maks. syke/maks. hapenotto: 166/39 ml/kg/min
Maks. teho/teho: 251 W/3 W/kg

- Jorman maksimaalinen suorituskyky on hyvin suhteessa hänen kuntotasoonsa. Kovia harjoituksia tehdään vasta kesällä.

Anaerobinen syke/hapenotto: 150/35 ml/kg/min
Anaerobinen teho/teho: 224 W/ 2,6 W/kg
Kynnysteho % maksimista: 90 %

- Anaerobinen kuntotason verrattuna hyvä, 90 % maksimista. Se on luku, jota nähdään yleensä huippu-urheilijoilla. Jorman pitää vain kehittää peruskuntoaan ja ylläpitää vauhtikestävyyttä niin anaerobinen kynnys tehoina kehittyä.

Aerobinen syke/hapenotto: 130/29 ml/kg/min
Anaerobinen teho/teho: 178 W/ 2,1 W/kg
Kynnysteho % maksimista: 74 %

- Aerobinen kynnys on liian korkealla 74 % maksimista. Peruskunnon puolella siis riittää parannettavaa, mutta kehitystä tapahtunee varsin nopeasti.



Peter Englund
Helsinki,
IT-asiantuntija

Ikä: **31**
Pituus: **182 cm**
Paino: **66 kg**

Peterin lähtötaso on huomattavasti ryhmän muita jäseniä korkeampi. Hän on pyöräillyt aktiivisesti maantiellä ja maastossa usean vuoden ajan. Viime vuonna harjoitustunteja kertyi 350, josta valtaosa hiihtoa ja pyöräilyä, mikä syrjäytti ensi kertaa hiihdon ykköslajin paikalta. Muita lajeja olivat punttisali ja sulkapallo.

Peterin osalta Projekti Myllyn todellinen haaste ei ole ajaa maaliin Myllyn pyöräilyssä, vaan se että ajaako hän sinne samaan aikaan parhaiden pyöräilijöiden kanssa. Hänenkin osaltaan aluksi panostetaan voimakkaasti peruskäytävyyden kehittämiseen. Myöhemmin suorituskyky kehittyä huomattavasti, kun lajivoimaa kehitetään ja saman aikaisesti toteutetaan oikeaoppisia vauhtikestävyysharjoituksia.

TESTITULOKSET

Paino/rasvaprosentti: 66 kg/9,7 %

- Peter on kilpapyöräilijän "mitoissa". Tästä on hyvä aloittaa.

Maks. syke/maks. hapenotto: 190/58 ml/kg/min
Maks. teho/teho: 302 W/4,6 W/kg

- Maksimaalinen suorituskyky vastaa hyvin yleistä kuntotasoa. Kesällä Peterin maksimaalisen tehon tulisi olla n. 330 wattia ja painon n. 65 kg. Tällöin päästään yli 5 w/kg hyötysuhteeseen. Huipulla tämä luku on 6 tai enemmän.

Anaerobinen syke/hapenotto: 182/37 ml/kg/min
Anaerobinen teho/teho: 182 W/ 2,7 W/kg
Kynnysteho % maksimista: 63 %

- Peterin vauhtikestävyysominaisuudet ovat varsin hyvät. Tällä tehoalueella tullaan harjoittelemaan kohtuullisesti. Tehona anaerobinen kynnys tulee kehittymään huomattavasti kun hänen lajivoimansa paranee.

Aerobinen syke/hapenotto: 150/25 ml/kg/min
Anaerobinen teho/teho: 117 W/ 1,8 W/kg
Kynnysteho % maksimista: 42 %

- Aerobinen peruskunto on liian heikko. Peterin suorituskyky kehittyä tehokkaimmin peruskuntoa parantamalla. Tällä tavoin saadaan myös aikaan pitkäaikaisia positiivista kehitystä hänen suorituskyvysään.

Projektilaisten harjoittelun perussuunnitelma

Tänä talvena ainakin talvipyöräilyn harrastajilla on ollut suhteellisen hyvät mahdollisuudet toteuttaa itseään. Projektilaisista Peter onkin jo kokenut talvipyöräilijä, mutta Anna-Kaisalle ja Jormalle nastarenkaat ja pakkasella ajaminen olivat ihan uusi juttu.

Seuraavat viikot juuri ennen pyöräilykauden alkua ovat tärkeitä kaikille pyöräilyn harrastajille ja tietysti myös projektilaisille, mikäli tavoitteena on olla suhteellisen hyvässä kunnossa sitten kun pääsee taas ajamaan maantielle. Jotta siirtyminen takaisin pyörän päälle onnistuisi hyvin, olisi hyvä tehdä seuraavien viikkojen aikana mahdollisimman paljon lajinomaisia harjoituksia. Käytännössä se tarkoittaa erityyppisillä sisäharjoitusvastuksilla ajamista. Tällainen harjoittelu ei varmasti ole mitään erityisen hauskaa, mutta hyödyllistä se ainakin on. Varsinkin tehoharjoitukset olisi hyvä toteuttaa lajinomaisesti.

Harjoitusohjelma jatkuu samalla neljän viikon teho-normaali-määrä-palauttava systeemillä kuin aiemminkin. Harjoitusmäärät eivät juuri kasva vielä tässä vaiheessa kautta, voimaharjoittelu lopetetaan vähitellen ja tehoharjoittelun osuus kasvaa hivenen. Ohjelma on laadittu sillä oletuksella, että maantiekauti aloitetaan huhtikuun alkupuolella.

Projektilaisten viikko-ohjelmat ja tehdyt harjoitukset löydät netistä Projekti Myllyn sivuilta.

Viikko 9. Palauttava

Harjoitukset: 3
Kokonaistunnit: 5 t
Tehoharjoitus (T4) 30 min
Voimaharjoitus: 1 kr

Viikko 10. Teho

Harjoitukset: 5
Kokonaistunnit: 10 t
Tehoharjoitus (T4) 80 min
Voimaharjoitus: 1 kr

Viikko 11. Normaali

Harjoitukset: 5
Kokonaistunnit: 11 t
Tehoharjoitus (T4) 40 min
Voimaharjoitus: 1 kr

Viikko 12. Määrä

Harjoitukset: 5
Kokonaistunnit: 14 t
Tehoharjoitus (T4) 30 min

Viikko 13. Palauttava

Harjoitukset: 3
Kokonaistunnit: 6 t
Tehoharjoitus (T4) 30 min

Viikko 14. Normaali

Harjoitukset: 5
Kokonaistunnit: 12 t
Tehoharjoitus (T4) 45 min

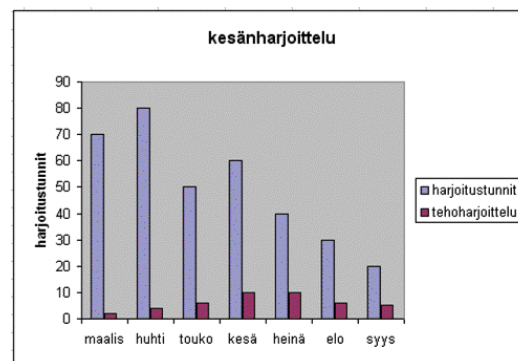
Ajokauden lähestyessä paneudumme siihen, miten kevään ja tulevan kesän harjoittelu olisi paras rytmittää. Pyrimme siis rakentamaan harjoittelun kausisuunnitelman, mikä on tärkeää jos kesällä todella pyritään hakemaan kuntohuippu(ja). Kausisuunnitelma ei todellakaan ole välttämätön kaikille, koska varsin monilla vapaa-ajan määrä tai harjoittelumotivaatio säätelee hyvin pitkälle sen kuinka harjoitellaan. Niiden jotka ovat vanhemmin sitoutuneita tulostavoitteiseen harjoitteluun, kannattaa ehdottomasti pyrkiä seuraamaan jonkinlaista kausisuunnitelmaa. Sen avulla voidaan suhteellisen helposti optimoida harjoittelu ja ennen kaikkea välttää ne monet virheet, joita vääriin aikaan vääriin harjoittelevat pyöräilijät tekevät. Esittelen tässä nyt muutaman kausisuunnitelman rungon erityyppisille pyöräilijöille.

Kilpa-aktiivi

Vuosiharjoittelu: 550 h

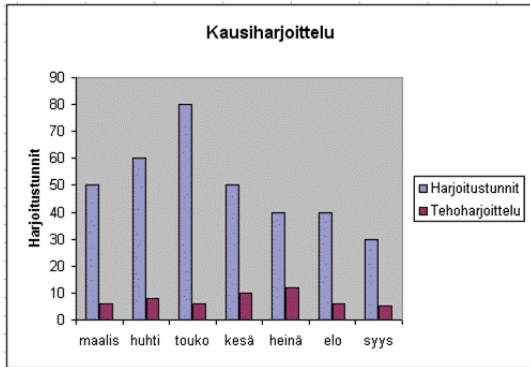
Harjoittelu maalissyyskuu: 350 h

Yleensä kilpatason pyöräilijöiden harjoittelu Suomessa jakautuu ajokauden aikana siten, että keväällä ajetaan määrällisesti todella paljon. Kesä kohti mentäessä määrät laskevat ja teho nousee. Tuon metodin toimivuudesta voi olla montaa eri mieltä varsinkin kun se on perin harvoin tuottanut vakuuttavia urheilullisia tuloksia. Monesti toteutunut harjoittelu näyttää kauden jälkeen tältä:



Keväällä harjoitellaan määrällisesti paljon, mutta tehot pidetään matalalla. Näin varmistetaan, että elimistö tottuu siihen, ettei pyörällä ajeta koskaan kovin kovaa. Touko-kesäkuussa tehot nousevat kun ajetaan kisoja. Heinäkuussa pyörä ei enää oikein kulje varsinkaan silloin kun vauhti kiihtyy. Siitä seuraa motivaation puute, jonka takia elo- syyskuussa pyöräily ei enää oikein kiinnosta.

Vaihtoehtoinen tapa harjoitella voisi olla tällainen



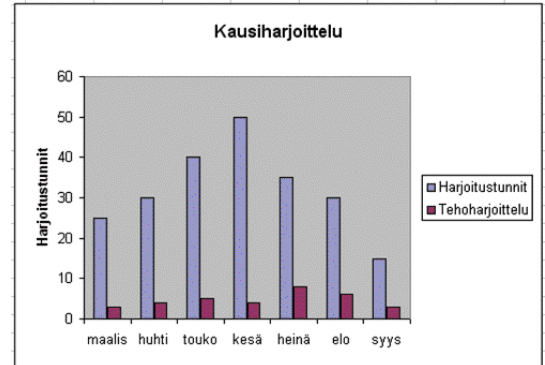
Ajokauden alussa ei ruveta heti ahnehtimaan kilometrimääriä, jotka ovat epärealistisia omien tavoitteiden ja lähtötason kanssa. Sen sijaan harjoitellaan kohtuullisesti ja tehoharjoitteluakin tehdään varsin paljon. Toukokuussa kun kelit ovat paremmat ja elimistö on tottunut pyöräilyyn, harjoitellaan määrällisesti paljon. Tarkoituksena on valmistautua pidempiin kilpailuihin. Pää tavoite voi olla kesäkuun lopussa ajettavat SM-kilpailut. Toukokuussa myös kilpaillaan, tosin varmaankin huonommalla menetyksellä kuin kausisuunnitelman numero 1 toteuttaneet pyöräilijät. Kesäkuussa sitten palautellaan ja kunto nousee nopeasti, kun peruskunto on kohollaan ja tehoharjoitteluakin on tehty pyörällä ajokauden alusta saakka. Loppukausi sitten vain ajellaan hyväkuntoisena.

Aktiivikuntoilija

Vuosiharjoittelu: 350 h
Harjoittelu maalissyyskuu: 225 h

Kuntopyöräilijän harjoittelu eroaa luonnollisesti huomattavasti kilpapyöräilijän harjoittelusta ja näin ollen myös kausisuunnitelma on erilainen. Esimerkkiohjelma on laadittu kuntoilijalle, jonka tavoitteena on olla huippukunnossa elokuussa ja projektilaiset noudattavat tätä samaa ohjelmaa.

Kevätkuukausien harjoittelu ei ole erityisen vaativaa, koska kuntopyöräilijällä ei yleensä ole mitään erityistä intoa kiduttaa itseään huonoissa olosuhteissa. Kun kauden päätavoitekin on vielä kaukana, ei ole mitään kiirettä. Ajetaan vain kohtuupitkiä lenkkejä ja pidetään huolta siitä, että välillä harjoitellaan kovemmalla teholla. Toukokuussa harjoitusmäärät ja –tehot nousevat. Se käykin helposti, koska harjoitusmäärät ovat kasvaneet nousujohteisesti. Kesäkuussa harjoittelu on kovimmillaan. Tuolloin tehoa lasketaan, jotta kokonaisrasituksesta ei tule liian kova. Heinäkuussa harjoittelu kevenee määrällisesti, mutta vauhti kiihtyy. Tuolloin pyöräily alkaakin tuntua vähitellen helpolta, siitä siis tulee todellinen nautinto. Elokuussa kunnan sitten pitäisikin olla parhaimmillaan. Hyvään lopputulokseen on päästy, koska harjoituksissa ei ole tehty ylilyönöitä ja kaikkia osa-alueita on kehitetty tasapuolisesti.



Tsekkää lähin jälleenmyyjäsi
bestbrakes.net