



# Valmistautuminen **KUNTO- TAPAHTUMAAN**

Kevät ja alkukesä ovat olleet poikkeuksellisen suosiolista aikaa pyöräilyn harrastajille ainakin ajokelien osalta. Olettaisin, että valtaosa pyöräilijöistä sai aloittaa ajokauden poikkeuksellisen aikaisin ja nyt ajokilometrejä on monelle kertynyt enemmän kuin koskaan aikaisemmin vastaavaan ajankohtaan mennessä. On syytä olettaa, että kesän kuntotapahtumissa keskivauhdit ovat kasvussa.

**E**ivätkä vain aktiiviharrastajat ole pyöräilleet entistä innokkaammin. Maantiepyöräilyä enemmän tai vähemmän tosissaan harrastavien pyöräilijöiden määrä vain kasvaa vuosi vuodelta kiihtyvällä tahdilla, ja tämän näkee suoraan kilpapyörärien myyntiluvuista Suomessa. Uskon vakaasti, että piakkoin Suomeen kehittyvä selvästi identifioitava harrastajajoukko – aktiivipyöräilijät - jonka ”jäsenet” eivät ole kultaa ja kunniaa tavoittelevia kilpapyöräilijöitä, mutta jotka pyöräillessään tiedostavat olevansa pyöräilijöitä eivätkä vain pyörällä lenkkeileviä henkilöitä. Tämä harjoitusohjelmahan on tarkoitettu juuri teille aktiivipyöräilijöille.

Kesäkuun ohjelman teemana on kuntotapahtumaan valmistautuminen, tai pikemminkin sitä edeltävien viikkojen harjoittelu. Viikoille 22–23 on tarjolla varsin hyväkuntoisen pyöräilijän viimeistelyohjelma Pirkan pyöräilyyn. Tämä ohjelma pyrkii auttamaan oikean harjoitusrytmityksen löytämisessä kahden tapahtumaa edeltävän viikon aikana. Siinä myös pyritään antamaan hivenen vinkkejä lihashuoltoon ja ravintopuolelle. Ohjelma on laadittu päiväkohtaisesti ja sitä voi aivan hyvin käyttää kesän aikana mihin tahansa kuntotapahtumaan valmistautuessa.

Toinen viikoille 22–25 laadittu kuukauden mittainen ohjelma on tarkoitettu Vätternrundaniin tähtäävälle henkilölle, joka ei ole harjoitellut kovinkaan paljon toukokuussa, eikä hän ole välttämättä koskaan aiemmin osallistunut todella pitkäkestoiseen, yli 200 km pyöräilytapahtumaan. Harjoittelun ohjeistus ei ole tässä ohjelmassa kovin tarkkaa. Siinä pyritään opastamaan oikeaan viikkorytmityseen ja sopivan mittaisten harjoitusten tekoon. Jos seuraat tätä ohjelmaa, voit itse päättää siitä, minä viikonpäivänä harjoitukset toteutetaan.

## Ohjelma Pirkan pyöräilyyn

### Viikko 22. (28.5.–2.6.)

**Tiistai:** 2 h. Alkuun 30 min rauhallista ajelua. Sen jälkeen 3 x 10 minuutin veto reippaalla vauhdilla (T4) vetojen välissä 10–15 minuuttia todella rauhallista ajelua. Pyri pitämään poljin kierrokset korkealla vetojen aikana.

**Keskiviikko:** 2,5 h tasavauhtista ajoa. Pyri ajamaan koko matka samalla vauhdilla, joka ei saa kuitenkaan olla niin kova, että olet uupunut lenkin lopussa.

**Torstai:** 1,5 h reipasta ajoa ja 30 min todella rauhallista vauhtia.

**Lauantai:** Pitkä lenkki 4-5 h. Kaksi ensimmäistä tuntia suhteellisen rauhallista vauhtia, jonka jälkeen lyhyt lepo/juomatauko. Pyri ajamaan lenkin viimeiset 2-3 tuntia reipasta vauhtia. Vauhdin tulisi olla ainakin sama kuin mihin arvelet kykeneväsi Pirkan pyöräilyssä. Mikäli vain mahdollista, tee tämä harjoitus ryhmässä ajaen. Muista syödä ja juoda runsaasti tällä lenkillä. Suositeltavaa olisi nauttia samaa juomaa ja kiinteää ravintoa kuin Pirkan pyöräilyssäkin.

**Sunnuntai:** 2,5 h. Lenkin alussa 30 min rauhallista ajelua, jonka jälkeen 30 min samaa vauhtia kuin edellisenä päivänä lenkin lopussa. Pyri pitämään poljinkierrokset mahdollisimman korkealla silloin kun ajat reippaammalla vauhdilla. Viimeistä puoliosta tuntia rauhallista ajelua. Muista syödä ja juoda runsaasti lenkin jälkeen.

### Viikko 23. (4.6.–10.6.)

**Maanantai ja tiistai:** Hieronta sekä venyttely olisivat paikallaan.

**Keskiviikko:** 2-2,5 h. Pyri ajamaan lenkin ensimmäisen tunnin ajan vauhtileikkittely-tyylisesti. Käytännössä se tarkoittaa



sitä, että kiihdytät vauhtia välillä lähes maksimiin muutama minuutin ajan. Sitten ajat välillä todella rauhallisesti. Seuraavaksi voit ajaa 2-3 kilometriä kovaa, muttei aivan maksimaalista vauhtia ja sitten jälleen palauttelua. Tunnin vauhtileikkittelyn jälkeen sinun tulisi tuntea olosi suhteellisen uupuneeksi, koska viikonlopun lenkitkin saattavat vielä hieman painaa jaloissa. Ajele lenkin viimeiset 1-1,5 tuntia rauhallisesti. Syö runsaasti hiilihydraattipitoista ravintoa lenkin jälkeen.

**Torstai:** Kevyt hieronta tai venyttely.

**Perjantai:** 1,5 h. Alkuun 15 min rauhallista ajelua, jonka jälkeen 15 min todella reipasta ajoa (vauhti T4). Viimeinen tunti kevyttä pyörittelyä.

**Lauantai:** Pyri välttämään kaikkea fyysistä aktiiviteettia, myös kävelyä ja seisoskelua.

**Sunnuntai:** Pirkan pyöräily. Muista että tehokkain ja taloudellisin tapa edetä pyöräiltäessä on ajaa toisen pyöräilijän peesissä.

## Ohjelma Vätternrundan

Voit valita vapaasti minä päivänä toteutat harjoitukset. Älä kuitenkaan harjoittele pitkäkestoista harjoitusta edeltävänä päivänä, myös sen jälkeinen päivä olisi myös syytä

viettää palautumisen merkeissä.

### **Viikko 22. Kovempaan harjoitteluun valmistava viikko (28.5.–2.6.)**

1. 1,5 h Reipasta ajoa.
2. 2 h Tasavauhtista.
3. 3 h Tasavauhtinen teholtaan kevyt lenkki.
4. 4 h Pitkä lenkki, jonka aikana lenkkivauhdin tulisi olla sellainen, ettei se laske juurikaan loppua kohden.

### **Viikko 23. (4.–10.6.)**

Tälläkin viikolla on neljä lenkkiä, joista yksi pitkäkestoinen.

1. 2 h Vauhdiltaan todella rauhallinen lenkki.
2. 2 h Tasavauhtista ajoa.
3. 3 h Ensimmäiset 1,5 tuntia reipasta mutta tasavauhtista ajoa. Viimeiset 1,5 tuntia rauhallisempaa ajelua.
4. 5 h Tee niin pitkäkestoinen lenkki kuin vaan jaksat ja viitsit.

### **Viikko 24. (11.–17.6.)**

1. 2 h Reipasvauhtinen ja reippaan kova lenkki. Saa mennä niin kovaa kuin kykenee.
2. 2 h Kevyt lenkki. Pyri ajamaan pienellä välityksellä.
3. 4 h Tämä lenkki pitäisi ajaa hivenen kovemmalla vauhdilla kuin edellisen viikon pitkä lenkki.

### **Viikko 25. Palauttava viikko (18.–24.6.)**

Aja tällä viikolla vain yksi kahden tunnin rauhallinen ja tasavauhtinen lenkki tiistaina tai keskiviikkona. Mikäli haluat, voit tehdä perjantaina



# Projekti MYLLYN väliraportti



**A**jokausi alkaa olla kuumimmillaan ja Pirkan Pyöräilyyn on enää muutama viikko. Ryhmäläiset ovat päässeet hiukan totuttelemaan ryhmässä ajoon ja yli kolmen tunnin lenkitkin ovat jo tuttu juttu. Kesäkuun 10. päivä on siis edessä Pirkan Pyöräily, jossa kukin pääsee mittaamaan oman kuntonsa ja melkein heti perään 15.6. on vuorossa kauden toinen kuntotesti Viurumäellä. Testin perusteella Joona Laukka laatii sitten Myllyn pyö-

räilyn kannalta tärkeän harjoitusjakson eli heinäkuun ohjelmat.

Projektilaisten harjoitus suunnitelmia ja toteutuksia voit seurata osoitteessa [www.fillari-lehti.fi](http://www.fillari-lehti.fi).

Projektissa ryhmäläisten valmennuksesta vastaa Joona Laukka ja teknisissä asioissa avustaa Janne Lehti.

Seuraavassa valmennettavat ja heidän kommenttinsa harjoittelusta toistaiseksi:

**Jorma Paakkari  
Espoo, Nelosen  
urheiluohjelmien  
päällikkö**

Ikä: **52**  
Pituus: **186 cm**  
Paino: **85 kg**  
Pyörät: **Nishiki Bigfoot  
K29 Disc ja Scott CR1  
Pro Shimano Ultegran  
osilla**

Neljä kuukautta treeniä takana ja meissä jokaisessa oleva pieni kestävyysurheilija nostaa varovaisesti päätään sisälläni. Treenin mitat ovat kasvaneet ja nyt yli kolmetuntiset ovat ok., kaksituntiset normaaleja ja 1 - 1.5 tuntiset lyhyitä. Aikamoinen muutos entiseen kun aiemmin jo tunnin mittainen oli pitkä treeni.

Treenitunteja on takana vuoden alusta 132, joista pyöräilyä 61 ja muita 71. Muut ovat koostuneet lähinnä talvisista hiihdoista tai muista kestävyyslajeista, sekä noin kerran viikossa tehdystä salitreeneistä. Talven uutena löysin pyöräilyn nastoilla ja se oli nastaa.

Pyöräilykilometrejä on kasassa 1100, joista valitettavasti vain 350 km maantiepyörällä, koska pyörän saaminen kesti ennakoitua kauemmin. Mutta nyt Scott pelittää.

Maantiepyöräilyä on takana vasta kymmenkunta kertaa, joten kokemukseni ovat mitättömät, mutta se on selvinnyt, että homma on kivaa. Itse ajaminen eli pyörän hallinta on ollut helpompaa kuin odotin. Maantiepyörä on todella kiva ajaa, sen selässä tuntee olevansa osa dynaamista kokonaisuutta. Toinen asia, josta

odottelin pieniä ongelmia, oli liikenne. Mutta petyin tässäkin suhteessa - ei ongelmia eikä vaikeuksia. Mukavinta on ollut ryhmälenkki, jonka teimme Vappupäivänä. Kolme tuntia meni siivillä ja ryhmässä toimiminenkin sujui kohtuullisesti. Näitä tahtoo lisää.

Joonan treenejä on kiva tehdä, ne ovat vaihtelevia ja monipuolisia. Kun on treenannut 30 vuoden aikana kymmenien valmentajien kanssa, osaa arvostaa selkeitä, motivoivia ja tehokkaita valmennusohjeita. Pian on ensimmäinen startti eli Pirkan pyöräilyn 137 km. On tosi mielenkiintoista nähdä minkälaista vauhtia pystyn pitämään, osaanko arvioida voimani oikein ja kuinka isossa laumassa ajaminen sujuu. Osaanko löytää sopivat ryhmät vain sekoilenko orpona piruna yksikseni?

Heinäkuussa tulevat kuulemma tehollisesti kovimmat treenit. En ole vuosiin tehnyt kovia, rassaavia anaerobisia treenejä, joten on mielenkiintoista nähdä kuinka elimistö ja pää reagoivat.

Ps. Pyöräilykärpänen leviää, sillä kaveripiiriini on jo tähän mennessä päätetty hankkia viisi uutta maantiepyörää.

**Anna-Kaisa Viita**  
Jyväskylä, opiskelija  
Ikä: 22  
Pituus: 167 cm  
Paino: 67 kg  
Pyörät: Trek Madone  
WSD, Trek Fuel Ex 7  
WSD ja ”työmatka-  
pyörinä” Tunturi Prego  
7-v. ja Trek 7500

Maantielle uskaltauduin ensimmäisen kerran 11.4. ja lenkki sujui säästä (raekuuroja ja räntäsadetta) huolimatta hyvin. Ensimmäiset lenkit menivät pyörään totutella, sillä ajoasennon ja ajotekniikan löytäminen veivät oman aikansa. Kehitystä tapahtui alussa jokaisen treenin aikana, jonka huomasin parhaiten vauhdin kasvussa - enää ei tarvitse jokaisessa mutkassa jarruttaa vauhteja pois.

Ulkona on nyt ajeltu noin kuukauden verran ja kilometrejä on kertynyt noin 700. Tähän asti olen treenailut yksin ja keskittynyt oikean ajotekniikan löytämiseen. Muuten ajaminen sujuu jo hyvin, mutta hartioita jännitän vielä turhan paljon. Toivottavasti sekin jää kilometrien karttuessa.

Vapun olin Helsingissä ja kävimme projektilaisten kanssa

yleislenkillä. Harjoittelin tuon lenkin ryhmässä ajamista, joka on aluksi aika vaikeaa. Hankalinta on oikean vauhdin ja rytmin löytäminen edellä ajavan kanssa - menin koko ajan joko liian hidasta tai liian kovaa vauhtia. Ryhmässä ajamisen oppiminen onkin seuraava haasteeni. Petsku opetti lenkin aikana joitain peruskäsimerkkejä, jotka on hyvä tietää. Opin ne onneksi nopeasti.

Pyörähdin myös SRAM-cupin osakilpailussa Vantaalla harjoittelemassa yhteislähtöä. Mukana oli miesten Elite-tason kuskeja, ja jäinkin heti alussa joukon hännille. Ehdin kuitenkin ajamaan muutaman kierroksen ennen kuin jäin kierroksella. Vaikka kisa meni osaltani huonosti, niin sain kuitenkin hyvää harjoitusta tulevia startteja varten.

**Peter Englund**  
Helsinki,  
IT-asiantuntija  
Ikä: 31  
Pituus: 182 cm  
Paino: 66 kg  
Pyörät: Alumiinirun-  
koinen Trek 2000  
Shimanon Ultegran  
osilla. Lisäksi  
varastosta löytyy  
jäykkäperäinen GT:n  
maastopyörä, sekä  
kaksi täysjousitettua  
eli Gary Fisher Sugar  
3+ ja Trek Top Fuel  
110.

Kevään harjoituksellinen kohokohta oli viikon kestävä leiri Mallorcalla, jota ennen tein muutaman kevyen viikon. Mukaan mahtui kuitenkin yksi vähän pidempi lenkki. Sääolosuhteet Mallorcalla eivät olleet parhaimmasta päästä, mutta ei siellä hiekoituspelejäkään teillä ollut. Tieverkosto saarella on erittäin laaja ja pääosin hyväkuntoista asfalttia. Sieltä löytyy paljon tasamaata, mutta myös hieman mäkiempää maastoa. Moottoriteitä on kuulemma rakennettu viime vuosina yhä enemmän ja sen takia liikenne pienemmillä sivuteillä oli aika rauhallista - pyöräharrastelijoita sitä vastoin riitti. Onneksi pienet, vihaiset koirat, jotka ovat tulleet vähän liiankin tutuksi muilla etelänreissuilla, suorastaan loistivat poissaolollaan.

Leiriviikon treenit painoutuivat enimmäkseen määrään, vaikka sain kyllä vähän liian tehokasta treeniä, kun en malttanut ottaa ylämäkiä rauhallisesti. Talvella poljetut kilometrit alkoivat kantaa hedelmää, ja jaksoin kuitenkin yllättävän hyvin polkea yli neljän tunnin lenkit. Mätäkivenmäki ja muut lähitöillä olevat vuoret eivät tosin tuoneet tarvittavaa lajivoimaa Mallorcan ylämäkiin, ne kun olivat huomattavasti pidempiä kuin mihin olen tottunut.

Pääsin leirin yhteydessä polkemaan omat ensimmäiset oikeat porukkalenkit. Kokemus oli erittäin positiivinen. Vauhti oli sen verran maltillinen, että porukassa pysyi hyvin mukana ja pystyin keskittymään ryhmässä ajamiseen. Oma ajo tuntui vähän kääremäiseltä eikä ihan niin vakaalta kun olisi pitänyt. Kun vetovuorossa ollessani vieruskaverini sanoi ”vaihto”, niin olin varmaan yhtä kysymysmerkkiä. Mitä se nyt haluaa vaihtaa? Pyörää vai? Kesken lenkin? Ei juma... Mutta saivat sitten rautalangasta väännettyä, että vetovuoron vaihto on kyseessä ja saa siirtyä peesiin. Taas opittiin siis uutta!

Muutama viikko sitten ainakin yhden insinöörin unelma toteutui, kun Janne asensi pyörääni Polarin wattimittarin. Watteja en ole treeneillä seurannut, mutta pyöritysindeksiä kylläkin. Tämä indeksi kertoo siis sen kuinka monta prosenttia poljinkierroksesta saadaan tehoja irti. Jos ajotyylillä on runttaava, prosentit pysyttelevät siinä kymmenen huonommalla puolella. Normaalioloissa saan itse lenkin keski-indeksiksi noin 20 prosenttia ja jos oikein keskityn

pyörittämiseen, saatan päästä 40 – 50 prosenttiin. Ennätykseni taitaa olla 62 prosenttia. Loiva ja pitkä ylämäki on paikka missä ainakin itse koen että pyörittäminen on helpompaa. Ja olen huomannut myös sen, että korkeilla poljinkierroksilla myös indeksi yleensä nousee. Eli tästä voinee vetää sen johtopäätöksen, että kannattaa polkea vähän korkeammalla kadenssilla ja harjoitella pyörittämistä matalilla kadensseilla. Porukassa tämäkin asia muuttuu aika haasteelliseksi. On mietittävä niin paljon muitakin asioita, ja jos ei tekniikka tule ytimeä, niin siihen saa keskittyä oikein urakalla, jotta se parantuisi. Lisää harjoitusta siis. Pyörällä on kilometrejä kertynyt 3009 ja tunteja 135.



## UUDET SCICON VUOKRALAUKUT VELOSPORTISTA

SCICON -pyöränkuljetuslaukut edustavat alan ehdotonta huippua. SCICON -laukussa yhdistyvät turvallisuus, mukavuus ja käsiteltävyys tavalla, joka hakee vertaistaan.

**SCICON**  
TRAVEL PLUS RACING



AEROTECH, kovalaukku 799,- vuokra 70,- / 1-2 viikkoa  
AERO COMFORT PLUS 397,- vuokra 50,- / 1-2 viikkoa  
TRAVEL PLUS racing 169,- TRAVEL PLUS mtb 244,-

Pyöräilyn erikoisliike  
**velosport**

Mäkelänkatu 95, 00610 Helsinki Puhelin 09-757 1377  
**www.velosport.fi**  
Avoinna: ark. 10 - 18 la 10 - 15