



Maantiet ovat pian sulana lumesta, joten olisi otollinen aika aloitella harjoittelu tai ainakin sen suunnitteleminen. Tänä vuonna kirjoitan Fillari-lehteen koko kesän kattavan viikkokohtaisen harjoitusohjelman. Ohjelma on tarkoitettu tietyntylaiseksi harjoittelun suunnittelun rungoksi, josta jokainen voi omien mieltymystensä, tavoitteidensa sekä fyysisen kapasiteetin mukaan räätälöidä oman ohjelmansa.



Kuva: Polar Electro

7 viikon treeniohjelma kauden

Pyöräilykauden aloitus

Jos ohjelmaa ajatellaan suoraan toteutettavaksi, voisi kohdehenkilö olla 35-50 vuotias mies joka harrastaa viikoittain 5-10 tuntia urheilua ja jolla on jo ta-

kanaan muutama kesä pyörän selässä (ei välttämättä useita tuhansia kilometrejä). Tämän esimerkkihenkilömme kauden päätavoitteena voisi olla vaikkapa jokin pitkä kuntoajo tai sitten vain

halu kehittää omaa pyöräily- sekä muutakin kuntoaan.

Älä kuitenkaan masennu jos et sattumalta ole 35-50 vuotias mieshenkilö, sillä ohjelma on sellainen että siitä saa

vähällä vaivalla muokattua sopivan lähes jokaiselle. Jos lisää tai vähennät ohjelman harjoitusmääriä, pyri tekemään sama operaatio myös tehoharjoitusten suhteen ja koeta pitää kiinni viikottaisien harjoituskertojen lukumäärästä. On parempi ajaa useampia lyhyitä lenkkejä kuin yksi todella pitkä.

Ennen harjoittelun aloittamista on hyvä hivenen mietiskellä mitä talven aikana on tullut tehtyä. Jos takana ei ole muuta kuin lumitöitä, on syytä noudattaa suurta varovaisuutta ensimmäisten 4-6 harjoitusviikon aikana. Käytännössä tämä tarkoittaa noin 30 prosenttia suunniteltua pienempää harjoittelun kokonaismäärää ja nuo hihnikuun vähäiset tehoharjoitukset (oikeastaan vain kevyet vauhdin kiihdytykset) on syytä unohtaa tyystin. Mikäli olet harrastanut liikuntaa säännöllisesti (vähintään 3 kertaa tai noin 6 tuntia viikossa), voit aloittaa välittömästi seuraamaan ohjelmaa.

Viikot 15-16. Harjoittelun aloittaminen

Tämä ohjelma on rakennettu sillä oletuksella että voit jo ajaa pyörällä ulkona. Mikäli se ei ole mahdollista, pyri seuraamaan ohjelmaa tekemällä mahdollisimman paljon korvaavia harjoitteita (helppo sanoa mutta hankala toteuttaa). Ensimmäisten viikkojen harjoittelussa pääpaino on pyöräilytekniikan uudelleenopettelussa sekä lihaksiston totuttamisessa lajisuoritukseen. Ajaminen voi tuntua aluksi hivenen epä-mukavalta (varsinkin takapuolella), siispä aja mahdollisimman paljon ns. "putkelta" polkien, muutenkin kylmällä säällä ajtaessa on hyvä pyrkiä ajoittain hivenen liikuttamaan ylävartaloa, jotta sen verenkierto aktivoituisi. Ja muista pukeutua riittävän lämpimästi, sillä on terveellisempää ja hausempaa hikoilla kuin palella.

Harjoitukset viikoille 15-17

Lenkki A. Kevyt peruskestävysharjoitus

Lenkin ensimmäiset 15 minuuttia erittäin rauhallista ajoa. Sitten siirtyminen normaaliin rentoon matkavauhtiin jota pidetään yllä tasaisesti koko harjoituksen ajan. Kiinnitä erityistä huomiota poljinopeuteen (yli 90 kierr./min.). Viimeiset 10 min. hyvin rauhallisesti.

Lenkki B. Reipasvauhtinen peruskestävyys

Lenkin ensimmäiset 15 minuuttia erittäin rauhallista ajoa. Sitten siirtyminen normaaliin rentoon matkavauhtiin jonka tulisi olla hivenen kovempi kuin Lenkki A:n aikana. Voit tehdä lenkin aikana 2-3 noin 1-2 kilometrin kiihdytystä. Niiden aikana syke ei saa nousta yli anaerobisen kynnyksen. (lihaksissa alkaa kangistaa). Viimeiset 10 min. hyvin rauhallisesti.

Lenkki C. Pitkä lenkki

Harjoitus jonka aikana pyritään ajamaan pääsääntöisesti tasaista vauhtia. Alussa 15 min. rauhallista ajoa jonka jälkeen jatketaan siirtyminen matkavauhtiin jonka tulisi olla harjoitusten A ja B vauhdin välimaastossa. Puolen tunnin välein tehdään lyhyt 150-250 metrin kiihdytys. Tämän kiihdytyksen ei tarvitse olla aivan maksimaalinen. Tällä lenkillä voit vaihdella poljinnopeuttasi ajamalla 15 minuutin välein 2-3 minuutin ajan erittäin suurella poljinopeudella, muuten poljinkierrokset on hyvä pitää sillä tasolla mikä tuntuu luonnollisimmalta. Loppuun 10 min. kevyttä ajoa.

Muu harjoitus MH

Melkein mitä tahansa muuta liikuntaa kuin pyöräilyä. Erityisen suositeltava laji olisi uinti, joka toimii pyöräilijällä lihahuoltoharjoitukseksi. Muita vaihtoehtoja voisi olla juoksu, kävely tai sauvakävely. Jos olet talvella käynyt punttisalilla, jumpas-



Harjoitusohjelmaan on hyvä sisällyttää muutakin liikuntaa pyöräilyn lisäksi.
Kuva: Polar Electro

sa, steppitunneilla tms. voit hyvin säilyttää ne ohjelmassa toteuttaen ne tässä. Jos teet lihaskuntoharjoitusta, suunnata harjoittelun painopiste ylävartalon lihasten vahvistamiseen.

Yleisesti ottaen tämän harjoituksen tulisi olla tehollaan suhteellisen kevyt.

ajoasentosi tuntuu kovin epä-mukavalta tai pahimmasa tapauksessa ajaminen on kärsimystä, tarkista tai tarkistuta ajoasentosi. Siis satulan korkeus ja kenkien sekä ohjaustangon asento.

Viikko 15

5.-11.4.
Ti B, 1,5 t
To MH, 45 min.
La A, 1,5 t
Su C, 2 t

Viikko 16

12.-18.4.
Ti B, 2 t
To MH, 45 min
La A, 1,5 t
Su C, 2,5 t

Viikko 17. Kevyempi/ palauttava viikko

Vaikka ensimmäisten viikkojen harjoittelu ei olekaan ollut järkevää, palauttava viikko on tarpeen ennen kuin harjoitusmääriä aletaan kasvattaa. Lenkkien välissä palautumiseen tarvittava aika on kauden alussa huomattavasti pidempi kuin silloin kun aletaan jo olla kunnossa. Palauttavalla viikolla voi tietysti harrastaa joltain muuta liikuntaa, se ei kuitenkaan saa olla tehollaan kovaa.

Jos vielä nyt, eli muutama harjoitusviikon jälkeen

Viikko 17

19.-25.4.
Ke A, 1,5 t
Pe MH, 1 t
La tai Su C, 2,5 t

Viikot 18.-19. Määräharjoitusviikko

Jos sääolosuhteet ovat jo paremmat (toivottavasti), on aika alkaa tosissaan kehittää peruskestävyyttä. Tämän jakson aikana pyritään luomaan sellainen peruskuntopohja, joka takaa hyvän ja tehokkaan kunnan kehityksen sitten kun kesän varsinainen harjoittelu alkaa.

Viikottaisia harjoituksia on neljä ja kokonaiskilometri määrä nousee varsin korkeaksi. Jos sinulla ei ole aikaa toteuttaa harjoituksia suunnitellulla tavalla, pyri ainakin pitämään kiinni harjoituskertojen määrästä, vaikka harjoitusten kesto jäisikin suunniteltua lyhyemmäksi.

Viikko 19 on kovin määrällisesti painoinen. Lenkkien pidentyessä olisi hyvä ainakin harkita jonkinlaisen lihahuollon toteuttamista. Mielestäni paras vaihtoehto olisi kevyt venyttely joka toteute-

taan puolisen tuntia harjoituksen jälkeen.

Harjoitukset viikoille 18-19

A 2. Reipas lenkki

Toteutetaan aivan samalla tavalla kuin lenkki B. Voit alkaa tehdä kiihdytykset ylämäissä.

B 2. Keskipitkä lenkki

Lenkin alkuun 10 minuuttia rauhallista ajoa. Sitten siirtyminen normaaliin rentoon matkavauhtiin, jonka tulisi olla sama tai hivenerkempi kuin lenkki A:n aikana, mutta nyt aletaan ajaa 30 minuutin välein 3-6 minuutin jaksoja normaalia suuremmalla välityksellä (poljinkierrokset 60-70/min.). Syke ei saisi juurikaan nousta vetojen aikana, vauhti varmaankin hivenerk laskee isolla välityksellä ajatessa, mutta sillä ei ole merkitystä. Näiden vetojen tavoitteena on kehittää lajivoimaa. Kiinnitä erityistä huomiota poljinnopeuteen (yli 95 kierr./min.) isolla välityksellä ajettujen jaksosten jälkeisten 10-15 minuutin aikana. Tämän lenkin loppuun 10 min hyvin rauhallisesti.

C 2. Pitkä lenkki

Toteutetaan samanlainen harjoitus kuin lenkki C. Vain lenkin pituus kasvaa, mutta tässä vaiheessa ei ole vielä syytä pyrkiä nostamaan nopeutta. Jos huomaat vauhdin hiipuvan huomattavasti loppua kohti tai olet täysin uupunut lenkin jälkeen, on syytä laskea harjoituksen tehoa. Jos taas esimerkiksi 3:n tunnin lenkki menee kevyesti, on suositeltavaa pyrkiä nostamaan harjoitusaikaa vauhdin nostattamisen sijasta. Luotettavin tapa kontrolloida suorituksen aikaista rasitustasoa on oman sykkeen tarkkailu.

Pitkillä lenkeillä tulee kiinnittää huomiota nesteeseen ja ravinnon nauttimiseen. Myös silloin kuin ei ole janoa tai nälkä. Jos totutat elimistösi vähitellen suorituksen ai-

kaiseen neste/ravintotankkaukseen, niin parannat huomattavasti mahdollisuksiasi ajaa myöhemmin kesällä pitkään ja kovaa ilman ikäviä 'energiakriisejä'.

Viikko 18

26.-2.5.

Ti B 2, 1,5 t

To C 2, 2 t

La A 2, 2 t.

Su C 2, 3 t.

Viikko 19

3.-9.5.

Ti A 2, 1,5 t

To B 2, 1 t 45 min

La C 2, 2,5 t.

Su C 2, 3,5 t

Viikot 20-21. Siirtyminen normaaliin kesäkauden harjoitteluun

Viiden harjoitusviikon jälkeen voidaan aloittaa säännöllinen lajiharjoittelu, jolloin ohjelmaan tulee huomattavasti enemmän pyöräilyn erikoisharjoitteita.

Harjoitukset viikoille 20-21

A 3. Vauhtikestävyys-harjoitus

Lenkin tavoitteena on kehittää kykyä ajaa kovaa.

Alkuun huolellinen verrytely jonka jälkeen tehdään 2-3 5-10 minuutin vetoa. Vetojen aikana ajetaan sykkeellä joka on noin 80-90 prosenttia maksimista tai noin 15 sykystä enemmän kuin harjoitus A 2:n normaali matkavauhti. Vetojen välissä palautusta saman verran kuin vetoon käytetty aika. Poljinkierrokset pidetään korkealla vetojen aikana ja vetovauhtiin kiihdytetään rauhallisesti, sykkeen tulisi nousta tavoitetulle tasolle noin kahdessa minuutissa. Viimeisen vedon loppuun voit vetää minuutin pätkän täysillä.

B 3. Lajivoima/peruskestävyys-harjoitus

Ensimmäiset 20 minuut-

Uusi tunne
koeajettavissa
lähimmällä
Tunturi-kauppiaalla.

Mene ja testaa!



F800 – High end -fitnesspyörä kovempaiseen kuntoiluun



H320 – Maastajoon viritetty sporttihybrid



EQUILLAR 800 – Voittaja kaikissa maastotilais

TUNTURI[®]
MOOTTORI – se olet sinä.



Vaikkei triathlon olisikaan suunnitelmissa, on uinti hyvä lisäharjoitus pyöräilijälle. Kuva: Polar Electro

tia rentoa ajoa. Sen jälkeen 10 minuuttia reipasta ajoa (reipasta matkavauhtia). 5 minuuttia rentoa ajoa jonka jälkeen kolme 2 minuutin vetoa suurella välityksellä (poljinkierrokset 60-70/min.). Vetojen välissä 2 minuuttia palauttavaa ajoa (poljinkierrokset n. 100/min.) Syke saa nousta näiden vetojen aikana lähes samalla tasolle

kuin harjoituksessa B 1. Jos tunnet itsesi voimakkaaksi, voit toistaa edellä mainitun vetosarjan 2-3 kertaa lenkin aikana.

C 3. Pitkä lenkki

Sama harjoitus kuin C ja C 2. Lenkin aikana tehtävät kirit voi nyt alkaa vetää täysillä. Muista kuitenkin, ettet käytä liian suurta välitystä ki-

reja tehdessä. Ja vaikka kuntoosi paranee kovaa vauhtia, muista ajaa nämä lenkit mieluummin hivenen liian löysästi kuin liian kovalla teholla.

Viikko 20

10. -16.5.

Ke A 3, 1 t 45 min

Pe B 3, 1 t 45 min

Su C 3, 3 t

Viikko 21

17- 23.5.

Ke A 3, 1, 45 t

Pe B 3, 2 t

Su C 3, 3,5 t

Tässä siis harjoitusohjelma 7 viikoksi. Jos onnistut toteuttamaan ohjelman edes suunnilleen, on kuntosi varmasti hyvä toukokuun lopussa ja voit sitten alkaa nauttia kesän lenkeistä hyvällä mielellä ja hyvässä kunnossa. Mikäli sinusta tuntuu, ettet halua aloittaa harjoitteluasi huhtikuun kylmässä säässä,

voit aloittaa pyöräilykautesi toteuttamalla huhtikuun ohjelmaa vasta toukokuussa.

Tähän loppuun viellä omat kokemukseni harjoittelun uudelleen aloittamisesta. Ajoin viime vuonna pyörälläni 3500 kilometriä, mikä on reilut 30000 kilometriä vähemmän kuin edellisinä vuosina. Tänä talvena pidin reilun kolmen kuukauden täydellisen tauon ja nyt aloitin ajamisen uudestaan maaliskuussa. Ensimmäisillä lenkeillä ajoin alkuun reilun tunnin kuin 'vanhaan hyvään aikaan' ja sitten tulikin täydellinen väsymys. Kahden tunnin lenkin jälkeen olo oli kuin olisi ajanut Ranskan ympäriajon etapin. Nyt kun takana on kolme viikkoa harjoittelua (3 kertaa 2 t viikossa), kykenen ajamaan nuo 'lyhyet' lenkkini kunnialla loppuun. Nyt kuitenkin tiedän ettei pyörä liiku eteenpäin pelkillä muistoilla. ●



Felt Q 250 • MTB • Hydroform 6061 alumiinirunko • koot 13,5, 15,5, 17,5, 19,5, 21,5" • 24 C50/Acera -vaihdetta • Tektro 855-AL, V-Brake -jarrut • InSync EX245, 80 mm etujousitus • suositushinta 449 euroa

FELT
BICYCLES

Oy Fillari Ab
Korteva 21, 20100 Turku
puh. 020 276 3400
faksi 020 276 0800
www.fillari.fi
turku@fillari.fi

10
11