



Pyöräilykausi 2004 on nyt takana ja on aika aloittaa valmistautuminen seuraavaa kesää varten. Lokakuun alkupuolella pidetyn siirtymäkauden jälkeen motivaatio on varmaankin noussut ja olet valmis aloittamaan talviharjoittelun.

Talviharjoittelun aloitus



Tämän talven kuutena ensimmäisenä viikkona treenaaminen tulee olemaan hyvin monipuolista pääpainon ollessa voimaharjoittelussa. Pyöräilijöiden voimaominaisuudet yleensä heikentyvät tai ainakin voimatasapaino häiriintyy pitkän satulassa vietetyn kesän aikana. Talvi siis tarjoaa oivallisen tilaisuuden kehittää monipuolisesti lihas-kuntoa ja myös parantaa niitä voimaominaisuuksia, jotka vaikuttavat suoraan itse pyöräilysuoritukseen. Ja onhan hyvä voimatasapaino ja riittävä lihasvoima erityisen hyödyllistä myös yleisen terveyden kannalta, erityisesti iäkkäämmillä henkilöillä.

Talviharjoittelun alussa varsinaisen kestävyysharjoittelun osuus vähenee, koska keliolosuhteet ovat mitä todennäköisimmin varsin keuhot. Toisena syynä on se, että välillä on hyvä vähentää harjoitusmääriä. Viikoittaisten harjoituskertojen määrää sitä vastoin voi vaikka lisätä, mikäli sinulla vain on riittävästi vapaa-aikaa ja intoa urheilla.

Tehoharjoittelua on ohjelmassa kerran viikossa. Näillä harjoituksilla pyritään lähinnä ylläpitämään kykyä ajaa kovaa. Varsinaista pyörätreeniä ei luonnollisesti tehdä, mutta olisi enemmän kuin suositeltavaa tehdä ainakin kerran viikossa lajiharjoittelua. Käytännössä tämä siis tarkoittaa harjoitusrullilla ajamis-

ta, joka ei tietysti ole mitään erityisen mielenkiintoista puuhaa. Se on kuitenkin ehdottomasti paras tapa ylläpitää edes kohtalaista lajikoordinaatiota talvella. Jos ajat viikottain maastopyörällä, sinulla ei ole mikään pakko aloittaa harjoitusrullilla ajamista. Spinning-tunnitkin kehittävät ainakin melkein oikeita lihasryhmiä, mutta varsinaista lajikoordinaatiota ne eivät oikein tue.

Seuraavien viikkojen aikana erot harjoittelun viikkorytmytyksessä ovat varsin pieniä, koska viikot ovat hyvin samantyyppisiä harjoitusmäärien sekä tehon suhteen. Ainoa ominaisuus, jonka tulisi kehittyä tämän jakson aikana, on perus-

voimataso. Sen harjoittelu tapahtuu pääasiallisesti punttisalilla. Tässä ohjelmassa olevien voimaharjoitusten tekeminen edellyttää sitä, että olet käynyt punttisalilla jo muutaman kerran ennen kuin aloitat tehokkaamman harjoittelun. Punttisaliharjoitusten kestoksi ohjelmassa on merkitty tunti, mutta tämä on hyvin suuntaa antava määritelmä harjoituksen keston. Mikäli punttisaliharjoituksen toteuttaminen vie yli tunnin, ei ole syytä huolestua, vaan voit vapaasti viettää salilla niin paljon aikaa kuin haluat.

Osa pyöräilijöistä, erityisesti huippupyöräilijöistä, ei tee lainkaan punttisaliharjoitteita, eikä se vaikuta mitenkään heidän suorituskykyynsä. Siksi ne, jotka haluavat seurata ainakin osittain tätä ohjelmaa, voivat olla tekemättä punttisaliharjoituksia ja korvata ne jollain muulla harjoituksella. Jos päädyt tähän ratkaisuun, voit harrastaa jotain kestävyysliikuntaa ohjelman voimaharjoituspäivinä tai korvata nuo harjoitukset vaikkapa jollain pelillä, ei kuitenkaan millään korttipelillä.

Jokainen voi vapaasti muokata harjoitusmääriä itselleen sopivaksi. Tärkeintä on pyrkiä pitämään kiinni harjoittelun rytmityksestä.

Viikko-ohjelmat

Viikko 43. 18-24.10.

Ma -
Ti Voima 1h
Ke -
To Teho 1 t
Pe -
La Voima 1 t
Su Kestävyysharjoitus 2,5 t

Viikko 44. 25.-31.10.

Ma -
Ti Voima 1 t
Ke -
To Teho 1,5 t
Pe -
La Voima 1h + kestävyys 1 h
Su Kestävyys 2,5 t

Viikko 45. 1.-7.11.

Ma -
Ti Voima 1 t
Ke -
To Teho 1,5 t
Pe -
La Voima 1 t+ kestävyys 1,5 t
Su Kestävyys 3 t

Viikko 46. 8.-14.11.

Ma -
Ti Voima 1 t
Ke -
To Teho 1 t
Pe -
La Voima 1 t + kestävyys 1 t
Su Kestävyys 2 t

Viikko 47. 15-21.11.

Ma -
Ti Voima 1 t
Ke -
To Teho 1,5 t
Pe -
La Voima 1 t + kestävyys 1,5 t
Su Kestävyys 3 t

Viikko 48. 22.-28.11.

Ma -
Ti Voima 1 t
Ke -
To Teho 1,5 t
Pe -
La Voima 1 t + kestävyys 1,5 t
Su Kestävyys 3 t

HARJOITUKSET:

Kestävyys:

Viikottaisen peruskestävyysharjoituksen (sunnuntain harjoitus) voit toteuttaa ajamalla maastopyörällä tai muulla kestävyysharjoituksella. Harjoitustehon tulee olla suhteellisen matala, mikä tarkoittaa käytännössä samaa tehoa kuin kesän pitkien lenkkien normaali matkavahti.

Voimaharjoituksen jälkeisen kestävyysharjoituksen tulee olla teholtaan kevyt. Voit myös tehdä voimaharjoituksen aamulla ja varsinaisen lenkin myöhemmin iltapäivällä tai vasta illalla.

Mikäli olosuhteet ovat hyvät, viikottainen pitkä harjoitus voi olla keuholtaan pidempi kuin ohjelmassa ehdotettu 2-3 tunnin lenkki. Harjoituksen teho tulee vain pitää riittävän kevyenä.

Teho:

Viikottainen tehoharjoitus olisi paras toteuttaa harjoitusrullilla ajamalla. Harjoituksen aikana tehdään 2-3 10 minuutin kestoista vetoa, joiden aikana sykkeen tulisi olla n. 75-85% maksimisykkeestä tai käytännössä suunnilleen yhtä korkea kuin kesällä tehtyjen vauhtikestävyysvetojen aikana. Jos et aja rullilla, voit toteuttaa tämän harjoituksen harjoittelemalla jotain muuta lajia. Myös spinning-tunnit luokitellaan tehoharjoituksiksi. Jos haluat tehdä tästä harjoituksesta pitempiketoisen, voit tehdä varsinaisen harjoituksen jälkeen jotain muuta matalatehoista liikuntaa.

Voima:

Tässä ohjelmassa tehtävällä voimaharjoituksella pyritään kehittämään erityisesti kestovoimaa, joka on luonnollisesti tärkein voimaominaisuus pyöräilijälle. Harjoitus aloitetaan 10-15 minuutin lämmittelyllä, mieluiten kuntopyörällä. Tämän jälkeen valitaan 4-5 laitetta, joilla kehitetään jalkalihaksia. Laitteet tulisi valita siten, että seuraavat lihakset tai lihasryhmät harjoitetaan: etu- ja takareidet sekä pohkeet. Lisäksi tulisi käyttää laitetta, jossa kuormitetaan jalkoja kokonaisuutena (jalkaprässi). Jalkalihhasliikkeiden lisäksi tehdään ylä- ja keskivartaloliikkeitä kuten penkkipunnerrus, vatsa- tai selkälihasliikkeet, ylätaljaveto jne.

Käytännössä harjoitus tehdään seuraavalla tavalla:

1. Jalkalihhasliike 20 toistoa. Vastusta tulisi olla sen verran että viimeisten toistojen aikana olet aika lähellä uupumusta (ei täydellistä).
2. Siirtyminen varsin nopeasti seuraavalle laiteelle.
3. Ylävartaloliike 10-15 toistoa. Vastusta samaan verran kuin jalkalihhasliikkeessäkin.
4. Siirtyminen takaisin jalkalihhasliikkeeseen.

Edellämäinitut kaksi liikettä toistetaan kolme kertaa. Tämän jälkeen siirrytään tekemään seuraavaa yhdistelmää, jossa vaihtelevat jalkalihhas- ja ylä- tai keskivartaloliikkeet. Kokonaisuudessa käytetään noin 10 eri laitetta, joilla kullakin tehdään 3 sarjaa. Ensimmäisten kahden viikon jälkeen laitekohtaisten sarjojen määrä voidaan nostaa neljään. Vastusta lisätään sitä mukaa kun voimataso kehittyy. Kolmen voimaharjoitusviikon jälkeen voimatasosi pitäisi alkaa kehittyä huomattavasti. Voimaharjoituksen jälkeen olisi hyvä ajaa kuntopyörällä reipasta vauhtia 10-20 minuuttia. Mikäli et ole täysin uupunut voimaharjoituksen jälkeen, uinti on erittäin suositeltavaa liikuntaa palautumisen nopeuttamisen kannalta. Kevyt venyttely olisi myös erittäin suositeltavaa ainakin voimaharjoitusta seuraavana päivänä.

Seuraavien viikkojen harjoittelu tulee siis olemaan varsin kevyttä. Odotellaan rauhassa parempia harjoituskelejä ja parannellaan siinä samalla voimaominaisuuksia.

Mikäli tämän ohjelman harjoitusmäärät tuntuvat sinusta liian pieniltä, voit kasvattaa harjoitusaikaa tekemällä voimaharjoitusten jälkeen jotain muuta liikuntaa. Joulukuussa harjoitusmäärät alkavat vähitellen kasvaa ja voimaharjoittelussa siirrytään tekemään tehokkaampia harjoitteita.●

Harjoitukset:

Kevyt harjoitus:

Lenkin tavoitteena on ns. aktiivinen palautuminen, mikä tarkoittaa käytännössä sitä että kun ajat oikein rauhallisesti, verenkiertosi aktivoituu ja lihaksesi palautuvat paljon nopeammin kuin täydellisessä levossa. Käytännössä harjoitus toteutetaan siten että ajat koko lenkin ajan erittäin rauhallisesti pienellä välityksellä. Vauhti ei saisi missään tapauksessa olla kovin korkea, eikä lenkin kestokaan saisi ylittää kahta tuntia.

Pitkä lenkki:

Tutun turvallinen ja toivottavasti myös mukava harjoitus, jossa tärkeintä on ajaa riittävän pitkään suhteellisen alhaisella teholla. Tässä vaiheessa kautta olet varmaankin jo löytänyt oman pitkänlenkin matkavauhtisi, jolla sitten ajat nämä lenkit. Jos väsähdät lenkin lopussa vauhtisi ei ole se oikea. Asia korjaantuu siten että ajat seuraavan pitkänlenkin rauhallisemmin, erityisesti ensimmäiset tunnit. Käytössä lenkin ohjelma on seuraavanlainen: Alkuun 20 min kevyttä ajoa

erittäin pienellä välityksellä. Sitten siirrytään varsinaiseen matkavauhtiin, jonka tosiaan tulisi olla sama koko lenkin ajan. Puolentunnin välein tehdään 200-300 metrin terävä kiihdytys tai jos et ole Petacchin tyyppinen kirimies, voit ajaa minuutin ajan reippaasti. Harjoitus päätetään 10-20 minuutin rauhalliseen ajoon. Nyt kun lenkin pituus alkaa olla 4 tuntia tai enemmänkin, joudut jo käytännön syistä varmaankin pysähtymään ainakin kerran. Tiedän että monilla, erityisesti suomalaisilla pyöräilijöillä on tapana pitää oikein kunnan kahvitauko lenkin aikana. Vastustan tätä perinnettä. Mielestäni pitkälläkään lenkillä ei saisi olla yli 10 minuutin taukoja, joten koittakaapa pysytellä liikkeellä lenkkien aikana.

Reipas lenkki:

Alkuun 20 minuuttia verryttelyä pienellä välityksellä. Sen jälkeen ajetaan reippaalla lenkkivauhdilla noin 20 minuutin tai 10 kilometrin pätkiä, joiden välissä palautellaan 10 minuuttia tai 5 kilometriä ajamalla erittäin rauhallisesti. Tuo reipas vauhti tarkoittaa käytännössä sitä että syke on keskimäärin noin 10 sykystä korkeammalla kuin pitkien lenkkien aikana. Ole varovainen ettei vauhtisi nouse liian kovaksi.

Vauhtikestävyys 1.

Harjoitus aloitetaan 20 minuutin verryttelyajolla. Tämän jälkeen on vuorossa 2-3 kappaletta 10-20 minuutin mittaista vetoa. Vauhti on varsin kova näiden vetojen aikana. Syke on 80-90 prosenttia maksimista. Poljinkierroksien tulisi olla lähes 100 kier./min. Vetojen välissä 10 minuuttia palautusta mikä toteutetaan ajamalla rauhallisesti. Itse asiassa tämän tyyppinen ajo on hyvin lähellä henkilökohtaista aika-ajoa. Jos tämä harjoitus tuntuu jostain syystä vaikealta tai vastenmieliseltä toteuttaa, koeta kuitenkin ajaa edes kaksi 10 minuutin vetoa.

Vauhtikestävyys 2.

Tämän harjoituksen tavoitteena on kehittää samoja ominaisuuksia kuin vauhtikestävyys 1. lenkillä, mutta samalla pyritään kehittämään kykyä vaihdella vauhtiasi. Tällä tavoin estetään ettei sinusta kehity mitään 'diesel-konetta' vaan voit helposti muuttaa rytmiäsi. Harjoituksen alkuun 20 minuutin normaali verryttely, jonka jälkeen tehdään kaksi, tasostasi riippuen 15-20 minuutin vetoa, joiden aikana ajetaan 2 minuuttia vauhdilla, mikä on hivenen kovempi kuin vauhtikestävyys 1. vetojen vauhti. Tätä reipasta pätkää seuraa 2 minuutin jakso, jonka aikana ajetaan normaalia lenkkivauhtia ja tämän jälkeen taas 2 minuuttia kovaa vauhtia. Poljinrytmiä vaihdellaan siten että noiden kovien 2 minuuttien aikana käytetään suhteellisen suurta välitystä ja kevyempien 2 minuuttien aikana ajetaan varsin pienellä välityksellä.

Vetojen välissä 15-20 minuuttia rauhallista ajoa.

Maksimikestävyys:

Tämä harjoitus on aivan sama kuin kesäkuussa. Siis 30 minuutin reipasvauhtinen verryttely, jonka jälkeen tehdään 4-8 kpl 1 minuutin kestoisia vetoja. Vetojen aikana ajetaan maksimaalista vauhtia. Palautusta vetojen välissä 1 minuutti. Poljinkierrokset on hyvä pitää korkealla, erityisesti ensimmäisten vetojen aikana.

Testi

Jos olet halukas seuraamaan kuntosi kehitystä testiajon avulla, tässä ehdotukseni sen toteuttamiseksi. Aluksi ajetaan 20 min rauhallisesti, tämän jälkeen ajetaan 10 minuuttia siten että vauhtia kiihdytetään tasaisesti ja vedon lopussa syke on noin 90 prosenttia maksimista. Sitten 15-20 minuuttia rauhallisesti ja lopulta ollaankin valmiita itse testiajoon. Valitse noin 10 kilometrin lenkki tai jos et löydä sopivaa lenkkiä voit ajaa 5 km pätkän edes takaisin. Jos päädyt tuohon jälkimmäiseen vaihtoehtoon kiinnitä erityistä huomiota siihen että kääntöpaikkasi on sellainen että voit kääntyä edes suhteellisen turvallisesti. Itse testi tulee ajaa niin kuin ajaisit kilpaa eli tavoite on hyvin yksinkertainen, selviytyä matkasta mahdollisimman lyhyessä ajassa. Kyseessä on siis aika-ajo. Mikäli sinä et ole koskaan aikaisemmin tehnyt mitään vastaavaa suoritusta, kiinnitä erityistä huomiota tasaiseen vauhtiin jakoon. On parempi ajaa ensimmäiset kilometrit hivenen rennommin kuin hyytyä täydellisesti viimeisillä kilometreillä. Testin jälkeen voit palautella rauhallisesti. Muista myös merkitä aikasi ylös.

Eipä sitten muuta kuin hyviä kesälomia sinne Suomen suveen ja tsemppiä harjoitteluun.●