



Edessä on jälleen kerran pyöräilijän harjoittelun kannalta vuoden ehkä hankalin ja haasteellisin jakso. Hyviä ajokelejä ei löydy tähän aikaan vuodesta kuin ulkomailta ja kevät ja sulat maantiet ovat kaukana tulevaisuudessa.

Talviharjoittelu



Kuva: Folar Electro Oy

Harjoitusmotivaatiokin voi olla kateissa, ulkona on pimeää ja kylmää ja kaiken tämän lisäksi joulukuussa on tiedossa rajuja syöntijuhlia, jotka ovat tunnetusti haitallisia kestävyysurheilijoille.

Olen miettinyt ankarasti, miten opastaisin teitä niin että talviharjoittelustanne tulisi miellyttävä kokemus ja silti se kehittäisi kuitenkin kuntoa parhaalla mahdollisella tavalla ensi kesää silmälläpitäen. Lopulta päädyin sellaiseen ratkaisuun, jossa ohjelmassa on kaksi vaihtoehtoista eri ominaisuuksien kehittämiseen painottavaa ohjelmaa.

Ensimmäisenä on ohjelma A, jossa harjoittelun painotus on seuraavanlainen: Voimaominaisuuksia pyritään parantamaan,

lajikuntaa pidetään yllä ja peruskestävyysharjoittelua on ohjelmassa varsin vähän, koska sitä ei voi nyt toteuttaa ulkona ajamalla. Tämä vaihtoehto sopii mielestäni parhaiten sellaisille urbaaneille pyöräilijöille, jotka vierastavat hiihtämistä, luistelua tai ylipäättänsä kaikkia perinteisiä talviurheilulajeja. Heille on tarjolla ohjelma, jossa treenataan pääasiassa sisätiloissa. Viikko-ohjelmassa on useita lyhytkestoisia harjoituksia.

Toisena ohjelmavaihtoehtona on ohjelma B, jossa satsataan voimakkaasti peruskestävyyden kehittämiseen. Lajiominaisuuksia pyritään pitämään yllä ja voimaharjoittelua on ohjelmassa todella vähän. Tämä ohjelma on tarkoitettu niille, joille mieluisinta puuhaa talvella on hiihtää tai ajella pitkiä lenkkejä maastopyörällä. Ne jotka hiihtävät paljon ja haluavat osallistua talven aikana johonkin tapahtumaan, voivat käyttää tätä ohjelmaa ainakin osittain valmistautuessaan kilpailuun tai kuntotapahtumaan. Tämän ohjelman toteutuminen on luonnollisesti riippuvainen sääolosuhteista. Jos joinakin viikkoina et voi urheilla ulkona, voit tehdä toisen voimaharjoitteluun keskittyvän ohjelman harjoituksia.

Seuraavien kuukausien ohjelma on varsin suurpiirteinen, koska harjoitteluolosuhteita on hyvin hankala ennustaa. Tärkeintä talven harjoittelussa on jatkaa säännöllistä liikuntaa vähintään kolme harjoitusta viikossa. Toinen tärkeä asia olisi pyrkiä tekemään varsinkin tammikuusta alkaen edes vähän lajiharjoitusta. Tämä helpottaa huomattavasti keväällä tapahtuvaa pyörän satulaan siirtymistä.

Hyvää alkavaa joulun odotusta sekä intoa talven harjoitteluun.

Viikko-ohjelmat

Talvella harjoitusviikkojen välinen levon ja rasituksen rytmitys ei ole yhtä tärkeää kuin kesällä, koska ns. kovatkaan viikot eivät ole erityisen vaativia. Näin ollen mitään erityisen kevyitä viikkoja ei tarvita. Harjoittelu on viikkotasolla varsin samantyyppistä, vain vuodenvaihteen tienoilla on muutama kovempi viikko, koska monilla on mitä todennäköisimmin silloin normaalia enemmän vapaa-aikaa.

Harjoituspäiviä ei ole eritelty viikko-ohjelmissa. Voit itse päättää minä päivinä harjoittelet. Tässä kuitenkin kaksi nyrkkisääntöä harjoitusviikkojen ohjelmointiin. Pitkän lenkin jälkeisenä päivänä on hyvä levätä ja voimaharjoituksia ei kannata tehdä peräkkäisinä päivinä

A	B	A	B
29.11-5.12 viikko 49		17.- 23.1 viikko 3	
Voima 1	Voima 1	Voima 1	Perus 1, 3,5 tuntia
Voima 2	Perus 1, 3 tuntia	Voima 2	Perus 2, 2 tuntia
Laji 1	Laji 1	Laji 2	Laji 1
Perus 1, 2, 5 tuntia	Muu	Perus 1, 3 tuntia	Muu
6.-12.12 viikko 50		24.-30.1 viikko 4	
Voima 1	Voima 1	Voima 2	Perus 1, 3,5 tuntia
Voima 2	Perus 1, 3 tuntia	Laji 1	Perus 2, 2 tuntia
Laji 1	Laji 2	Laji 2	Laji 2
Perus 1, 2, 5 tuntia	Muu	Perus 1, 3 tuntia	Muu
13.-19.12 viikko 51		31.1-6.2 viikko 5	
Voima 1	Voima 1	Voima 1	Perus 1, 3,5 tuntia
Voima 2	Perus 1, 3 tuntia	Laji 1	Perus 1, 2,5 tuntia
Laji 2	Laji 2	Laji 2	Laji 2
Perus 1, 2, 5 tuntia	Muu	Perus 1, 3 tuntia	Muu
20.-26.12 viikko 52		7.- 13.2 viikko 6	
Voima 1	Perus 1, 4 tuntia	Voima 2	Perus 1, 3,5 tuntia
Laji 1	Perus 1, 3 tuntia	Laji 1	Perus 1, 2,5 tuntia
Laji 2	Perus 2, 2 tuntia	Laji 2	Perus 2, 2 tuntia
Perus 1, 3 tuntia	Perus 2, 1,5 tuntia	Perus 1, 3 tuntia	Laji 1
Muu	Laji 1	Muu	
27.12.-2.1 viikko 53		14.-20.2 viikko 7	
Voima 2	Perus 1, 4 tuntia	Laji 1 x 2	Perus 1, 4 tuntia
Laji 1	Perus 1, 3,5 tuntia	Laji 2	Perus 1, 3 tuntia
Laji 2	Perus 1, 2,5 tuntia	Perus 1, 3 tuntia	Perus 2, 2 tuntia
Perus 1, 3,5 tuntia	Perus 2, 2 tuntia	Muu	Laji 1
Muu	Laji 1	21.-27.2 viikko 8	
3.- 9.1 viikko 1		Laji 1	Perus 1, 3 tuntia
Voima 1	Perus 1, 2,5 tuntia	Laji 2	Perus 1, 2 tuntia
Voima 2	Perus 2, 2 tuntia	Perus 1, 2 tuntia	Perus 2, 2 tuntia
Laji 1	Laji 1	Muu	Laji 2
Perus 1, 2,5 tuntia	Muu		
10.-16.1 viikko 2			
Voima 1	Perus 1, 3 tuntia		
Voima 2	Perus 2, 2 tuntia		
Laji 2	Laji 2		
Perus 1, 3 tuntia	Muu		
Muu			

Harjoitukset:

Tulevien kuukausien aikana ohjelmassa käytetään seitsemää eri harjoitusta.

-Kaksi erityyppistä punttisallilla toteutettavaa voimaharjoitusta.

-Kaksi lajiharjoitusta, mikä tarkoittaa käytännössä harjoitusrullilla ajoa.

-Kaksi hieman eri teholla toteutettavaa peruskuntolenkkiä, jotka voit tehdä sillä lajilla josta pidät eniten.

-Sekä hyvin epämääräinen muu harjoitus, mikä pitää sisällään mitä tahansa riittävän tehokasta liikuntaa.

Voima 1

Aivan sama voimaharjoitus kuin loka-marraskuussakin tehty. Voimatasosi on nyt varmasti jo parantanut ja voit lisätä käyttämäsi vastusta, erityisesti jalkalihasliikkeissä.

Kertauksen vuoksi harjoitus siis toteutetaan näin:

1) Jalkalihasliike 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 saman verran kuin jalkalihasliikkeessäkin.

4) Siirtyminen takaisin jalkalihasliikkeeseen.

Nämä liikkeet toistetaan kolme kertaa. Tämän jälkeen siirytään tekemään seuraavaa yhdistelmää, jossa vaihtelevat jalkalihas- ja ylä- tai keskivartaloliikkeet. Kokonaisuudessa käytetään noin 10 eri laitetta, joilla kullakin tehdään 3 sarjaa. Ja kuten aina ennen voimaharjoitusta, hyvä alkuverryttely on erittäin tärkeä, ja jos kuntosi sekä harjoitusintosi ja vapaa-aika tilanne on hyvä, voit tehdä kevyttä kestävyysharjoittelua punttisalliharjoituksen jälkeen.

Voima 2

Kyse on hivenen kovemmassa voimaharjoituksesta, jossa mennään jo varsin lähellä maksimaalista kuormaa. Harjoitusmenetelmänä on hyvin tunnettu ns. pyramidi-voimaharjoitus,

jossa kuormaa nostetaan aluksi ja toistojen määrää vähennetään. Kun ollaan saavutettu lähes maksimaalinen kuorma, sitä aletaan vähentää ja toistojen määrää taaseen lisätään. Harjoituksessa käytetään samoja laitteita kuin voimaharjoitus 1:ssä, mutta nyt tehdään ainostaan alavartalon lihaksia kuormittavia laitteita. Laitteita on käytössä siis 4 kpl.

Tässä esimerkki jalkaprässin käytöstä:

- Sarja 1:** 12 toistoa (kuorma sama tai vähän suurempi kuin voima 1 harjoituksen aikana)
Sarja 2: 8 toistoa (siton että 8 toistoa on maksimisi tuolla kuormalla)
Sarja 3: 4 toistoa (kuten sarja 2, kuormaa vain lisätään)
Sarja 4: 2 toistoa (hyvin lähellä maksimisuoritusta)
Sarja 5: 4 toistoa (sama kuorma kuin sarja 3)
Sarja 6: 8 toistoa (sama kuorma kuin sarja 2)
Sarja 7: 12 toistoa (sama kuorma kuin sarja 1)

Sarjojen välissä palautusta tulisi olla muutama minuutti, vähän enemmän maksimikuorman jälkeen. Voit myös tehdä kevyitä liikesarjoja ylävartalon lihaksilla tämän harjoituksen yhteydessä. Pyramidiharjoitus kehittää kestovoimaa ja maksimivoimaa, ainakin siinä määrin kuin sitä tarvitaan pyöryllisissä. Ole tarkkana oikean suoritustekniikan suhteen silloin, kun teet liikkeitä maksimikuormalla, niin vältät ikävät loukkaantumiset.

Laji 1

Harjoitusrullilla ajaen toteutettava lyhytkestoinen kestävyysharjoitus. Sykkeen tulisi olla samalla tasolla kuin reippaassa peruskestävyysvauhdissa (n. 70-80 % maksimisykkeestä). Poljinkierrokset tulee pitää erittäin korkealla (väh. 100 kierr./min.) ja 10 minuutin välein tehdään lyhyt kiihdytys, jossa poljinkierrokset nousevat erittäin korkeaksi. Harjoituksen tavoitteena on ylläpitää lajikoordinaatiota, sekä olla samalla kevyt kestävyysharjoitus. Tämän harjoituksen voi myös yhdistää voima- tai peruskestävyysharjoitukseen siten, että em. harjoitusten päätteeksi ajetaan rullilla.

Laji 2

Toinen sisäpyörylliharjoitus, jolla pyritään ylläpitämään lajikoordinaatiota ja vauhtikestävyyttä. Harjoituksen aikainen 'matkavauhti' on hivenen kevyempi kuin laji 1:ssä. Tällä kertaa tehdään kuntotasosta ja innosta riippuen 2-3 kpl 10-15 minuutin kestoisia vauhtikestävyysvetoja. Syke sama kuin kesälläkin näissä vedoissa (n. 85-90 % maksimisykkeestä). Palautusta vetojen välissä n. 10 minuuttia. Kuten aina sisällä ajtaessa poljinkierrokset tulee pitää korkealla ja pyöryllistekniikkaa tulee tarkkailla erityisen huolellisesti. Mikäli kotona tai autotallissa yksin hikoilu tuntuu sinusta tyl-

sältä ja vastenmieliseltä (et ole ainoa), voit ainakin ajoittain korvata tämän harjoituksen spinning-tunnilla. Muista kuitenkin etet aja liian kovaa musiikin ja mukavan harjoitusseuran innoittamana.

Perus 1

Tasavauhtinen harjoitus, jolla pyritään kehittämään peruskestävyyttä. Tärkeintä tässä harjoituksessa on riittävän pitkä kesto, vähintään yli 90 minuuttia. Viikottain tulisi tehdä ainakin yksi pitkäkestoinen yli 3 tunnin harjoitus. Tämä voi kuitenkin olla hankalaa talvella, joten ei pidä masentua, vaikka se ei onnistuisikaan joka viikko. Voit vapaasti valita, mitä lajia harrastamalla toteutat nämä harjoitukset. Tärkeintä on, että harjoittelu tuntuu mieluialta ja että se toteutetaan oikealla teholla, mikä tarkoittaa käytännössä samaa vauhtia kuin kesän pitkällä lenkeillä (70-80 % maksimisykkeestä). Jos toteutat nämä harjoitukset esim. hiihtämällä, tarkkaile rasiustasoasi huolellisesti, koska varsinkin silloin kun aletaan harrastaa pitkän tauon jälkeen jotain lajia, harjoitusteho nousee helposti liian kovaksi.

Perus 2

Lähes sama harjoitus kuin Perus 1. Tämä harjoitus on kestoltaan lyhyempi ja kovempitehoinen. Harjoitus toteutetaan vauhtileikkelytyyppisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lenkin aikana vauhtia kiristetään ajoittain omien tuntemusten mukaan siten, että syke nousee lähelle anaerobista kynnystä (n. 90 % maksimisykkeestä). Syke ei kuitenkaan saa missään tapauksessa nousta niin paljon, että maitohappo alkaa muodostua. Nämä kovemmat jaksot voivat olla kestoltaan muutamasta minuutista aina 10-15 minuuttiin saakka. Mikäli olet hyvässä kunnossa, voit tehdä 20-30 % lenkin kokonaisajasta kovemmalla teholla. Jos haluat keskittyä enemmän peruskunnon kehittämiseen, riittää hyvin kun teet muutamia nopeampia parin minuutin kiihdytyksiä joka tunti. Lenkin normaali vauhti on suunnilleen sama tai hivenen kovempi kuin perus 1:n aikana.

Muu

Laji on vapaavalintainen ja harjoitustehoakaan ei määritellä kovin tarkasti. Tähän muu harjoitus -kategoriaan sisältyvät kaikki lajit, tosin suosittelisin näin talvella erityisesti uintia ja pallopelejä. Uinti kehittää hyvin hengityselimistöä ja on hyväksi lihaksille. Pallopelit kehittävät koordinaatiokykyä ja niissä usein toistuvat nopeat kiihdytykset kehittävät nopeutta, mikä on harvojen pyöryllijöiden vahvin ominaisuus. Näiden harjoitusten keston ei tulisi olla yli 90 minuuttia. Jo 45 minuuttia suhteellisen korkeatehoista harjoittelua on ihan hyvä treeni.

**Meiltä laaja valikoima
tarvikkeita ja varaosia
freestyle-pyöriin!!**



F 3



Loput freestyle
ja maastopyörät

**HUIPPU-
EDULLISESTI!**

PYÖRÄ-SPORT

Puh. (02) 632 7017

Mirra S 351 PRO	1130
Mirra 540	585
F 4	495
F 3	420
F 2	395
Mirra 360 jr 16"	440
SX Pro BMX	1290
SX Comp BMX	720



Mirra 540

**Nyt meiltä 16"
freestylepyörä!**