



Toivottavasti teidän kaikkien pyöräilykausi on jo hyvässä vauhdissa ja harjoittelunne on onnistunut hyvin huhtitoukokuussa. Mikäli kaikki on mennyt suunnitellulla tavalla, kunnan pitäisi olla nyt varsin hyvä. Seuraavana tavoitteena olisikin sen virittäminen huippuunsa.

Kausi alkaa

- VAUHTI PÄÄLLE

Mikäli et aio osallistua pyöräilytapahtumiin, vaihtoehtona on jatkaa ajamista ilman mitään erikoisempia tavoitteita. Kesäkuun ohjelma on suunniteltu siten, että heti kuun alussa olisi ohjelmassa kuntopyöräilytapahtuma. Sen jälkeen kuntoa taas paranneltaisiin seuraavaa heinäkuussa ajettavaa tapahtumaa silmälläpitäen. Minun on tietenkin varsin vaikeaa ennustaa, mihin tapahtumiin aiotte osallistua. Sen takia teidän tulisi soveltaa ohjelmaa tapahtumia edeltävien viikkojen aikana. Käytännössä se onnistuu muuttamalla ohjelmaa kolme viikkoa ennen tapahtumaa seuraavalla tavalla: ensin tehoharjoitusviikko, sitten määräharjoitusviikko ja lopuksi palauttava viikko, jonka lopussa kuntoajo.

Viikko-ohjelmia kannattaa myös muokata kesälomasuunnitelmien mukaan. Tuolloinkin on tärkeintä pitää kiinni viikkorytmyksestä, kaksi kovempaa viikkoa ja niiden jälkeen palauttava viikko. Varsinaiseen harjoitteluun ei kesäkuussa tule suuria muutoksia. Lenkit ovat hivenerä pidempiä ja tehoharjoituksia on ohjelmassa enemmän, joten harjoittelu siis kovenee. Kesän harjoittelu on suunniteltu siten, että se on kovimmillaan heinäkuussa.

Viime kesältä tutut testiajot tulevat jälleen ohjelmaan. Mielestäni ne ovat varsin tehokas ja toivottavasti myös mielekäs tapa testata kunnan kehitystä. Mikäli teitte niitä viime vuonna, pyrkikää tänä kesänä toteuttamaan ne samalla reitillä, jotta tulosten vertailu olisi helpompaa.

Kunnon kehittyessä ja lenkkien pidentyessä on syytä kiinnittää harjoitusten aikana huomiota muutamiin yksityiskohtiin.

Pyöritystekniikan tarkkailua ja kehittämistä ei pidä unohtaa kauden aikana. Monelle varsin hyväkuntoiselle kuntopyöräilijälle tie nopeaan suorituskyvyn kehittämiseen käy usein tekniikan kehittämisen kautta.

Suorituskyvyn parantuessa voimaominaisuudetkin kehittyvät, vaikka mitään erikoisharjoituksia ei ole tehty. Mikäli haluat opetella hyödyntämään kehittyneitä voimaominaisuuksiasi lenkkien aikana, se onnistuu parhaiten käyttämällä suurempaa välitystä aluksi lyhyissä jaksoissa. Käytännössä sen voi vaikka toteuttaa ajamalla peruskestävyys 2 -lenkeillä osan T3-vauhdilla ajettavasta ajasta suuremmalla välityksellä. Jos normaalisti ajettaessa näillä lenkeillä poljinkierrokset ovat 80-90 kierrosta minuutissa, voit aloitella ajamalla 10-15 minuutin jaksoja T3-teholla pitämällä poljinkierrokset 65-75 kierroksessa minuutissa.

Eipä sitten muuta kuin tsemppiä harjoitteluun ja muistakaa pitää ketjut kireällä.

Harjoitukset

Peruskestävyys 1

Tasavauhtinen pitkä harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueella 2 sekä ajoittain alueella 1. Näiden harjoitusten tavoitteena on parantaa peruskestävyyttä ja ne muodostavat maantiepyöräilijän harjoittelun perustan. Peruskestävyys 1 -harjoituksissa suosittelisin teitä tekemään n. puolen tunnin välein rennon n. 20-30 sekunnin kestoisen kirin/spurtin tai vaihtoehtoisesti kiihdyttämään vauhtia esim. ylämäessä noin minuutin ajan siten, että syke



Jussi Veikkanen on mukana Italian ympäriajossa ja hänen valmistautumisestaan kisaan kerrotaan tämän artikkelin lopussa.
 KUVA: TIM DE WAELE

nousee tehoalueelle 4. Pitkien lenkkien lopussa näitä kiihdytyksiä ei kannata tehdä, jos olo tuntuu väsyneeltä.

Peruskestävyys 2

Vaihtelevavauhtinen peruskestävyys harjoitus, jossa liikutaan enimmäkseen tehoalueilla 2 ja 3. Luonnollisesti harjoitustehon muuntelu sujuu helpoiten maaston muutosten kautta. Näiden harjoitusten vauhdinjoosta päätätte hyvin pitkälti itse. Huonompikuntoisilla vauhti ei juurikaan vaihtele, koska tärkeintä on tehdä riittävän pitkiä harjoitteita, mutta paremmassa kunnossa olevien on syytä vaihdella harjoitusvauhtiaan aktiivisesti, jotta harjoittelu olisi tehokasta ja optimaalista.

Vauhtikestävyys

Tällä harjoituksella pyritään parantamaan kykyä ajaa kovaa tehoalueella 4. Harjoitukset toteutetaan tekemällä vetoja.

Testi

Aluksi verryttely ajovauhtia kiihdyttäen. T1 10 min, T2 10 min, T3 10 min, T1 10 min, tämän jälkeen ajetaan noin 15-20 minuutin kestoinen reitti niin kovaa kuin mahdollista, mikä tarkoittaa käytännössä T4 tehoalueen ylärajaa. Matkaan käytetty aika ja omat tuntemukset on syytä kirjata ylös, jotta voit verrata niitä toisiin testiajoihisi. Harjoituksen voit päättää rauhallisesti ajaen.

Tehoalueet

Teho 4 (T4) 80-90 % maksimisykkeestä

Reipas vauhtikestävyysvauhti, jossa syke vaihtelee anaerobisen ja aerobisen kynnyksen välissä. Suomennettuna tämä tarkoittaa todella reipasta/kovaa vauhtia, jolla huippupyöräilijät kykenevät työskentelemään hieman reilun tunnin ajan yhtäjaksoisesti.

Teho 3 (T3) 70-80 % maksimisykkeestä

Tehokkaampi peruskestävyysvauhti, joka tarkoittaa käytännössä sellaista vauhtia, jota kohtalaisesti harjoitellut pyöräilijät kykenee ajamaan varsin pitkään (huiput useita tunteja, kuntoilijat reilun tunnin).

Teho 2 (T2) 60-70 % maksimisykkeestä

Normaali tai kevyt lenkkivauhti hyvin tai kohtalaisesti harjoitelleelle pyöräilijälle. Valtaosa kuntopyöräilijän harjoittelusta toteutetaan tällä tehoalueella.

Teho 1 (T1) 50-60 % maksimisykkeestä

Palauttavaa harjoittelua, siis sellaista todella rauhallista liikuntaa. Vaikka teho on kevyt, tämäntyyppinenkin harjoittelu on syytä pitää aina mukana ohjelmassa.

Viikko-ohjelmat

29.5.- 4.6. VIIKKO 22.

Palauttava, kuntotapahtumaan valmistava viikko. Ohjelmassa vain kaksi harjoitusta, joiden tarkoituksena on herkistellä kuntoa ja ylläpitää tuntumaa. Mikäli tunnet, että olet hivenen väsynyt, voivat alkuviikon harjoitukset olla kestoltaan lyhyempiä kuin mitä ohjelmaan on merkitty.

Tiistai

Peruskestävyys 2. 2,5 t
(20 min T2, 40 min T3, 20 min T2, 40 min T3, 20 min T2, 10 min T1)

Perjantai

Peruskestävyys 2 t
(10 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 15 min T4, 15 min T3, 20 min T2, 40 min T1)

Sunnuntai

Kuntopyöräilytapahtuma tai maksimaalisen kova harjoitus (4-5 tuntia)

5.-11.6. VIIKKO 23.

Normaali. Tapahtuman jälkeinen viikko, jonka tavoitteina on palautua hyvin edellisen viikonlopun rasituksesta ja samalla ylläpitää peruskuntoa.

Keskiviikko

Peruskestävyys 1. 2 t
Rauhallista ajoa.

Lauantai

Peruskestävyys 2. 2,5 t
(20 min T2, 40 min T3, 20 min T2, 40 min T3, 20 min T2, 10 min T1)

Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 2,5 t
(10 min T1, 40 min T2, 10 min T1, 40 min T2, 20 min T1, 20 min T2, 10 min T1)

12.-18.6. VIIKKO 24.

Tehoharjoittelu. Varsin kova viikko, jonka tavoitteena on parantaa vauhtikestävyyttä. Ohjelmassa on vetoharjoittelua kahtena päivänä, joista toinen on testiajo, joka voidaan luokitella teholtaan maksimaaliseksi suoritukseksi.

Tiistai

Testi 2 t
(T1 10 min, T2 10 min, T3 10 min, T1 10 min, testiajo 15-20 min, loppulenkki rauhallista ajoa). Vaihtoehtoisena harjoitukseksi lauantain (17.6.) harjoitus.

Torstai

Peruskestävyys 2. 2,5 t
(20 min T2, 40 min T3, 20 min T2, 40 min T3, 20 min T2, 10 min T1)

Lauantai

Vauhtikestävyys 2 t
(10 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 15 min T4, 20 min T1, 20 min T4, 15 min T2, 10 min T1) T4 Vetojen viimeisen minuutin aikana vauhdin voi nostaa maksimiin siten, että syke nousee mahdollisimman lähelle maksimia.

Sunnuntai

Peruskestävyys 2. 2,5 t
(20 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 30 min T3, 30 min T2, 30 min T1)

19.-25.6. VIIKKO 25.

Määräharjoittelu. Parannetaan jälleen kerran peruskuntoa.

Tiistai

Peruskestävyys 1. 2,5 t
(20 min T1, 50 min T2, 10 min T1, 50 min

T2, 20 min T1)

Torstai

Peruskestävyys 2. 2,5 t
(20 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 30 min T3, 30 min T2, 30 min T1)

Lauantai

Peruskestävyys 2. 3,5 t
(20 min T1, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 30 min T3, 20 min T1, 30 min T3, 30 min T2, 10 min T1)

Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 4 t
Vapaavalintainen vauhti.

26.6.-2.7. VIIKKO 26.

Palauttava. Kevyt viikko, jonka aikana harjoittelu voi olla kevyempääkin kuin mitä ohjelmassa opastetaan. Tavoitteena on, että tämän viikon aikana palaudutaan täydellisesti edellisten viikkojen harjoituksista.

Keskiviikko

Vauhtikestävyys 2 t
(20 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 15 min T4, 20 min T1, 15 min T4, 30 min T1)

Perjantai

Peruskestävyys 1. 2 t
(10 min T1, 40 min T2, 20 min T1, 40 min T2, 10 min T1)

Sunnuntai

Peruskestävyys 2. 2,5 t
(20 min T2, 30 min T3, 20 min T2, 30 min T3, 30 min T2, 30 min T1)

Ammattilaisten harjoittelu:

Suomalaisesta ammattipyöräilijäkolmikosta Jussi Veikkanen on tällä kaudella se, jolla on ollut varmaankin heti alkukaudesta lähtien kovimmat suorituspainet. Viime kausihan jäi Jussin osalta todellakin "puolikkaaksi", koska heinäkuun jälkeen kilpailemisesta ei tullut juuri mitään muuta kuin paha mieli ja entistäkin kipeämpi selkä. Onneksi Jussi sai menneen talven aikana hoidettua selkänsä kuntoon ja ehti vielä harjoitella hyvin ennen kauden alkua. Kyselimme Jussilta miten hän on harjoitellut ja tietysti myös kilpaillut kevään aikana. Hänen tavoitteenaanhan on ollut viime kuukausien aikana nostaa kuntoa vähitellen siten, että se olisi huipussaan toukokuussa kilpailutavan Italian ympäriajon aikana.

Oliko kuntosi ajokauden alkaessa tammikuussa mielestäsi parempi kuin viime vuonna samaan aikaan?

- Kunto tuntui heti ensimmäisissä kisoissa paljon paremmalta kun viime vuonna, varsinkin Etelä-Ranskan mittapuussa mäet tuntuivat nousevan paremmin kuin aikaisemmin, eli heti ensimmäisissä kisoissa olin ratkaisupaikoissa kärjessä, mutta vielä puuttui viimeinen rutistus. Tuloksellisesti on ollut täysin tyytyväinen alkukauteen, mutta kunnan puolesta voin sanoa että talven aikana tehty työ ei ole mennyt hukkaan.

Muuttko talviharjoittelumenetelmiäsi ensimmäisen ammattilaisena ajamasi kauden aikana saamiesi kokemusten perusteella?

- Tämä oli ensimmäinen kerta kun olen päässyt harjoittelemaan koko talven siedettävissä olosuhteissa, joten tämän ansiosta kulunut talvi oli määrällisesti kovin, mitä olen harjoitellut. Jätin kaiken punttisaliharjoittelun ja juoksun pois ohjelmasta, osin sen takia että ne olivat kiellettyjä selkäleikkauksen jälkeen, mutta myös osittain siksi että suunnitelmissa oli ajaa talven aikana mahdollisimman paljon. Sen sijaan selän ja vatsan lihaksia kuntoutin koko syksyn erityisellä jumppaohjelmalla ja vesijuoksulla. Selkäjumppa on edelleen ohjelmassa ja sitä olisi tarkoitus myös tehdä koko kauden ajan. Vaihtelua talviharjoitteluun toivat pitkät maastopyörälenkit ja muutama joulukuussa ajettu paikallinen cyclocross -kisa.

Oletko tänä keväänä pyrkinyt harjoittelemalla kehittämään erityisesti jotain tiettyä ominaisuutta, vai tuntuuko mielestäsi, ettei sinulla ole mitään erityisen heikkoa tai hyvää osaluetta?

- Amatööreissä ajaessani tuntui, että oikeastaan kaikenlaiset kilpailut sopivat minulle - ei ollut suurempia ongelmia niin mäki- kuin sivutuulikisoissakaan. Ammattilaiskisoissa asia on kuitenkin aivan toi-

sin, joten olen yrittänyt panostaa mäkeen yhä enemmän, koska se tuntuu kulkevan parhaiten, vaikka en olekaan puhdas mäkimies. Olen yrittänyt ottaa tämän huomioon mahdollisimman hyvin myös kisaohjelmassa valitessa.

Olet kilpaillut kevään aikana varsin paljon. Miten varmistat, ettei harjoittelun ja kilpailujen aiheuttamasta kokonaisrasituksesta tule liian kova?

- Oikeaa rasituksen ja levon suhdetta on välillä vaikea kontrolloida, mutta yritän pitää aina yhden täydellisen lepopäivän viikossa. Kilpailuohjelman olen yrittänyt valita aina siten, että kilpailujen välissä ehtisi kuitenkin tekemään vähintään muutaman pitkän harjoituksen palauttavien lenkkien lisäksi. Myös maaliskuun alussa ajatun Volta ao Santaremin jälkeen pidin viisi todella kevyttä päivää, jolloin ikään kuin kevätkausi päättyi ja valmistautuminen Italian ympäriajoon alkoi pyöriä enemmän mielessä. Lisäksi teen säännöllistä aamusyke seurantaa Polarin S810 -sykemittarilla ja jokaisen syketiedoston lähetän tallin lääkärille analysoitavaksi. Tämä auttaa harjoittelun kuormittavuuden ja palautumisen seurannassa.

Miten valmistauduit Italian ympäriajoon huhtikuussa?

- Ajoin huhtikuun alussa kuusipäiväisen Vuelta Pais Vascon, joka oli viimeinen etapikisa ennen Giroa. Vaikka menestys Espanjassa jäi vai-

suksi niin tallin kuin myös omalta osaltani, niin silti kisasta jäi jotain talteen, sillä jalat tuntuivat huomattavasti vahvemmilta kisan jälkeen. Huhtikuun puolessa välissä ohjelmassa oli pari pienempää yksipäiväistä kilpailua Ranskassa ja heti perään kolmen päivän teholeiri.

Leirin tarkoitus oli ajaa pidempiä mäkiä kovilla tehoilla, sekä tehdä yksi harjoitus skootterin peesissä. Leirin jälkeen ohjelmassa oli sitten kevyempi viikko ja huhtikuun viimeisenä viikonloppuna Trophee des Grimpeurs Pariisiin lähistöllä.

Usein Girossa on enemmän vuoristoetappeja kuin Ranskan ympäriajossa. Millä mielin starttaat urasi ensimmäiseen suuren etapiajoon? Uskotko olevasi henkisesti ja fyysisesti valmis yli kolmiviikkoiseen urakkaan, varsinkin kun tämänvuotis-ta Giron reittiä pidetään poikkeuksellisen vaativana?

- Ilmoitin jo viime syksynä tallin ensimmäisellä leirillä, että haluan ajaa tänä vuonna Giron, joten se on ollut koko kevään ajan mielessä ja motivoinut tietenkin harjoittelemaan hyvin. Tämänvuotinen reitti tulee varmasti olemaan haastavampi kuin yleensä, mutta oma kunto tuntuu myös huomattavasti paremmalta kuin viime vuonna. Ensimmäisenä tavoitteena on tietenkin päästä toukokuun lopussa Milanoon sekä saada tietysti tallin värejä telkkariin jonain päivänä. Kilpailunalkua varmasti lisää se, että viimeisen kahden viikon aikana en aja kuin juuri sen yksipäiväisen kilpailun Ranskassa.

Tässä esimerkkejä Jussi Veikkasen kevätkauden harjoittelusta:

Viikko 5.

Maanantai: 2.20 tuntia 66 km Palauttavaa
Tiistai: 3.20 130 km Kilpailu GP Marseillaise, Ranska
Keskiviikko: 3.58 142 km Kilpailu Etoile De Besseges, Ranska, 1. etappi
Torstai: 3.59 153 km Kilpailu Etoile De Besseges, 2. etappi
Perjantai: 3.36 134 km Kilpailu Etoile De Besseges, 3. etappi
Lauantai: 4.01 153 km Kilpailu Etoile De Besseges, 4. etappi
Sunnuntai: 3.22 147 km Kilpailu Etoile De Besseges, 5. etappi

Viikko 6.

Maanantai: 1.00 27 km Palauttava
Tiistai: Lepo (pientä flunssaa)
Keskiviikko: 2.25 70 km Kevyttä ajoa (pientä flunssaa)
Torstai: 1.20 39 km palauttava (pientä flunssaa)
Perjantai: 4.00 117 km PK
Lauantai: 5.00 147 PK
Sunnuntai: 3.00 86 km kevyttä ajoa

Viikko 7.

Maanantai: 45 min trainerillä (satoi vettä)
Tiistai: 2.00 55 km Palauttava
Keskiviikko: 3.50 154 km Kilpailu Volta ao Algarve, Portugali, 1. etappi
Torstai: 4.24 167 km Kilpailu Volta ao Algarve 2. etappi, kisan jälkeen paluu hotelliin pyörillä 45 min 23 km
Perjantai: 4.55 196 km Kilpailu Volta ao Algarve 3. etappi
Lauantai: 4.44 175 km Kilpailu Volta ao Algarve 4. etappi
Sunnuntai: 5.09 183 km Kilpailu Volta ao Algarve 5. etappi

Viikko 8.

Maanantai: Lepo
Tiistai: 2.50 75 km todella hiljaista ajoa
Keskiviikko: Lepo

Torstai: 3.55 112 km PK
Perjantai: 5.15 150 km PK
Lauantai: 6.30 216 km kovaa, josta 2 viimeistä tuntia skootterin peesissä
Sunnuntai: ap: 2.00 55 km palauttava ip: 2.20 skootterin perässä, kaksi n. 15 min mäkeä todella kovaa

Viikko 9.

Maanantai: 1.30 45 km palauttava
Tiistai: Lepo (Lunta maassa)
Keskiviikko: 3.24 149 km Kilpailu Fayt-Le-Franc, Belgia. Keskeytys.
Torstai: 2.00 56 km todella hiljaa
Perjantai: Lepo
Lauantai: 3.00 91 km PK
Sunnuntai: ap: 2.00 58 km palauttava ip: 2.00 53 km, jossa 3x15min voimaa mäkeen

Viikko 10.

Maanantai: 2.30 71 km jossa 12 min nousevalla teholla mäkeen, viimeinen 2 min täysillä
Tiistai: 1.30 43 km palauttava
Keskiviikko: 1.30 km palauttava
Torstai: 5.21 216 km Kilpailu Volta ao Santarem, Portugali, 1. etappi
Perjantai: 4.12 171 km Kilpailu Volta ao Santarem 2. etappi
Lauantai: ap: 1.00 27 km verryttely ip: 1.00 tempo+verryttely, tempon jälkeen 2.00 75 km auton peesissä hotellille.
Sunnuntai: 3.45 171 km Kilpailu Volta ao Santarem 4. etappi

Jussin helmi-maaliskuun harjoituspäiväkirjaa tarkastellessa voi havaita, kuinka tärkeässä osassa etapikilpailut ovat ammattilaisten harjoittelussa. Eivätkä kilpailut missään tapauksessa olleet harjoituksia, vaan Jussi teki niissä oman työnsä joukkueensa ja henkilökohtaisen menestyksensä eteen. Jussin kilpailuohjelma on suunniteltu siten, että tavoitteena ei ole eri-

tyisemmin tähdätä mihinkään yksittäiseen kilpailuun keväällä, vaan pyrkiä palautumaan riittävästi, muttei aivan täydellisesti, ennen seuraavaa kilpailua. Varsinaista huippukuntoa haettiin sitten huhtikuussa lepäämällä ja erityisharjoituksia tekemällä ennen päätavoitteena olutta Italian ympäriajoa. Edellä mainittua kilpailujen varaan rakennettua harjoittelusysteemiä on käytetty pyöräilyssä hyvällä menestyksellä vuosikymmenten ajan. Yhä edelleen valtaosa ajajista pyrkii noudattamaan sitä.

Jan Ullrichin tai Lance Armstrongin kaltaisia keväällä vähän kilpailevia ajajia on itse asiassa todella harvassa. Kilpailuun perustuvan harjoittelun heikkona kohtana voidaan pitää sitä, että jos ajaja loukkaantuu tai sairastuu, hänellä voi olla vaikeuksia päästä takaisin joukkueensa ns. kisamiehistöön. Keväällä oikein huonokuntoinen ajaja voi joutua tilanteeseen, ettei hän kilpaile juuri koskaan. Jos harjoittelukaan ei oikein kiinnosta, käy helposti niin ettei ajaja pääse koskaan kuntoon. Onneksi Jussilla ei tänä keväänä ollut edellä mainittuja ongelmia ja hänen valmistautumisensa toukokuun kilpailuihin sujui lähes täysin suunnitelmien mukaan. Alla vielä esimerkkiviikko huhtikuulta jolloin Jussi valmistautui Giroon. Kesäkuun lopussa ilmestyvässä Fillarin seuraavassa numerossa analysoimme sitten sitä, miten Jussin kunnan ajoittaminen onnistui.

Lauantai (15.4.) 5.00 192 km Kilpailu Tour de Finistere, Ranska
Sunnuntai 1.45 50 km Palauttavaa ajoa
Maanantai 1.30 40 km Palauttavaa ajoa
Tiistai 5.00 210 km Kilpailu Paris-Camembert, Ranska
Keskiviikko 1.30 42 km Palauttavaa ajoa
Torstai 5.45 178 km jossa 4 mäkeä (n. 10-15 min) täysinä
Perjantai 5.00 145 km jossa 3 mäkeä täysinä
Lauantai 4.00 140 km jossa viimeiset 2.30 skootterin peesissä nousevalla vauhdilla
Sunnuntai 1.30 40 km Palauttavaa ajoa