



Syksyllä harjoittelu on pyöräilijälle aina varsin suuri haaste. Monilla on motivaatio kateissa, eivätkä olosuhteetkaan ole yleensä suosiolliset pyöräilyn harrastamiseen. Tilannetta eivät ainakaan helpota vielä varsin tuoreet muistot kesän hyvistä ajokeleistä.

Syksyn harjoittelu

Jos kappaillet edellä mainittujen tuntemusten kanssa silloin, kun pitäisi lähteä lenkille, ei kannata masentua. Et todellakaan ole ainoa pyöräilijä tuossa tilanteessa! Valtaosalla ammattilaisistakin syys-lokakuun harjoittelu koostuu muutamasta lyhyestä lenkistä arkipäivinä ja viikonloppuna sitten ajetaan kisaa. Pyöräilykausi on pitkä ja sen havaitsee parhaiten syksyllä.

Oma ehdotukseni harjoitusmotivaation ylläpitämiseen kauden lopussa on se, että pyritään tekemään niitä harjoituksia, joita et ole tehnyt vaikkapa siksi, kun olet koettanut seurata harjoitusohjelmaa. Nyt voisi olla hyvä aika houkutella kaverit lenkille ja ajaa ihan hyvällä omallatunnolla vähän "kilpaa".

Toinen vaihtoehto on kokeilla harjoittelussa jotain uutta harjoitusta tai harjoittelun rytmitystä, jota et ole uskaltanut tai muuten vain halunnut toteuttaa silloin, kun tähtäsit toden teolla kunnan kehittämiseen.

Kolmantena vinkkinä on muiden lajien mukaan tuominen harjoitteluun. Yleensä ne tuntuvat todella mielekkäiltä aluksi, ja kun aloitat niiden harrastamisen vähitellen, välttyt myös pahimmilta lihaskivuilta.

Seuraavien viikkojen ohjelmassa suunnitelmallinen harjoittelu jatkuu syyskuun loppuun, mutta harjoitusmäärät ovat laskusuunnassa. Lokakuussa ohjelmassa on siirtymä/lepokausi, jonka aikana voit harjoitella oman mielesi mukaan. Mielestäni riittää oikein hyvin, jos urheillet kerran viikossa tunnin verran matalalla teholla.

Marraskuun ensimmäisinä viikkoina sitten aloitellaan taas ohjelmoitu harjoittelu. Niillä, jotka suunnittelevat ensi talvena tosissaan jonkin muun lajin harrastamista kilpatasolla, on varmasti parempi harjoitusmotivaatio syksyllä. Suositellisin heillekin vähintään kahden viikon erittäin kevyttä harjoitusjaksoa ennen kuin toiseen lajiin tähtäävä harjoittelu alkaa täysipainoisena.

Toivottavasti päättävä pyöräilykausi oli teille kaikille antoisa. Ja tietysti toivon myös, että nämä ohjelmat ja ohjeet ovat

auttaneet teitä kaikkia jollain tavoin harjoittelun suunnittelussa. Olemme saaneet Fillarin toimitukseen suhteellisen vähän palautetta, tosin se on ollut hyvin positiivista, joten oletan ettei kovin moni ole ohjelmista ainakaan suuremmin vihastunut. Koetamme ideoida jotain uutta seuraavaa ajokautta varten ja sitä tehdessä lukijoiden palaute ja ideat ovat tietysti tervetulleita.

Kiitokset kuluneesta kaudesta ja pyöräilyniloa syksyisille lenkeille!

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/spurttin tai vaihtoehtoisesti kiihdyttämään vauhtia esim. ylämaässä noin minuutin ajan siten, että syke 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 vauhdinjoasta päätätte hyvin pitkälti itse. Huonompikuntoisilla vauhti ei juurikaan vaihtelee, 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 vauhtia 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.

Muu laji

Tässä vaiheessa kautta voit tehdä tämän harjoituksen melkein mitä tahansa lajia harjoittamalla. Harjoitustehon tulisi olla kohtuullinen eli maksimissaan T3-alueella.

Tehoalueet

Teho 4 (T4) 80-90 % maksimisykkeestä

Reipas vauhtikestävyysvauhti, jossa syke vaihtelee anaerobi-

sen ja aerobisen kynnyksen välissä. Suomeennettuna 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 liikuttamista. Vaikka teho on kevyt, tämäntyyppinenkin harjoittelu on syytä pitää aina mukana ohjelmassa.



Harjoitusohjelmat

4.-10.9. viikko 36.

Tehoharjoittelu

Keskiviikko

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

Lauantai

Vauhtikestävyys 2,5 t (20 min T2, 10 min T3, 10 min T1, tämän jälkeen kaksi 15 minuutin vetoa T4 tehoalueella, vetojen välissä palauttavaa ajoa (T1) 10 min. Lenkin loppumatka hyvin rauhallisesti.)

Sunnuntai

Peruskestävyys 1./2. 3 t.
Vapaavalintainen harjoitusteho.

11.-17.9. viikko 37.

Määräharjoittelu

Tiistai

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

Torstai

Muu laji 1 t

Lauantai

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

Sunnuntai

Peruskestävyys 1. 3 t.
Vapaa vauhti.

18.-24.9. viikko 38

Palauttava

Keskiviikko

Vauhtikestävyys 1,5 t (10 min T2, 10 min T3, 10 min T1, 20 min T4, 20 min T2, 20 min T1)

Lauantai

Muu laji 1 t

Sunnuntai

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

25.9.-1.10. viikko 39.

Normaali

Keskiviikko

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

Lauantai

Muu laji 1,5 t

Sunnuntai

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

2.-8.10. viikko 40.

Normaali

Keskiviikko

Muu laji 1,5 t

Lauantai

Peruskestävyys 1. 2-3 t

Sunnuntai

Peruskestävyys 1./2. Kauden päätöslenkki omien mieltymysten mukaan.

9.-15.10. viikko 41

Siirtymäkausi

16.-22.10. viikko 42

Siirtymäkausi

23.-29.10. viikko 43

Siirtymäkausi

30.10.-5.11. viikko 44

(valitse itse urheilulaji, jolla toteutat harjoitukset)

Tiistai

Peruskestävyys 1. 1 t

Torstai

Kevyt punttisali harjoitus 1 t

Lauantai

Peruskestävyys 1. 1,5 t

Sunnuntai

Peruskestävyys 2. 1,5 t

Ammattilaisten harjoittelu

Näin syksyllä valtaosa pyöräilijöistä tekee jonkinlaisen suunnitelman seuraavan vuoden harjoittelun rungoksi. Oppikirjoissa näitä lappusia kutsutaan vuosisuunnitelmiksi ja niitä tekevät myös ammattilaiset. Alla esimerkkinä vuosisuunnitelma tälle kaudelle varsin hyvältä 27-vuotiaalta espanjalaiselta mäkimieheltä, jonka päätavoite oli Ranskan ympäriajo. Siellä menestys oli kohtalaista. Hänen toisena päätavoitteenaan on elo-syyskuussa ajettava Espanjan ympäriajo.

| Harjoitus/kisa tunnit | Kisapäivät |
|-----------------------|-------------|
| Marraskuu | 40 |
| Joulukuu | 60 |
| Tammikuu | 100 |
| Helmikuu | 80 |
| Maaliskuu | 90 |
| Huhtikuu | 95 |
| Toukokuu | 110 |
| Kesäkuu | 115 |
| Heinäkuu | 120 |
| Elokuu | 90 |
| Syyskuu | 100 |
| Lokakuu | 30 |
| yht. | 1030 |

Kuten ohjelmasta voi havaita, harjoittelu on määrällisesti hyvin kevyttä ennen vuodenvaihdetta, eikä sen tehokkaan ole järin kova. Tammikuussa määrät nousevat, kun keräillään rauhassa ajokilometrejä, mutta tehot pysyvät vielä tuossa vaiheessa alhaisella tasolla. Helmi-maaliskuussa alkaa kilpailukausi, mutta tuossa vaiheessa kilpailuissa ainoana varsinaisena tavoitteena on päästä maaliin, koska kunto on vielä hyvin kaukana siitä, mitä se on kevään kilpailuissa menestyvillä ajajilla.

Huhtikuussa kunto on jo sellainen, että pääjoukon vauhdissa pysyminen ei tuota suuria vaikeuksia, mutta menestystä on vielä turha tavoitella. Tuolloin kisapainokin on melkein saavutettu. Toukokuussa kunto on jo sellainen, että kisoissa ajetaan tosissaan. Ohjelmassa on myös muutaman viikon kova harjoittelujakso, jonka aikana tutustutaan Tourin vuoristoetappeihin ja pyritään kehittämään mäennousukykyä. Kesäkuussa kilpailaan ja harjoitellaan paljon. Heinäkuussa ei luonnollisesti oikein ehdi tehdä muuta kuin kiertää Ranskaa. Loppukaudella varsinaista harjoittelua on tiukan kisaohjelman takia ohjelmassa todella vähän. Ajetaan vain kisoja ja hivenen lenkkeillään niiden välissä.