

Kohti kuntopyörätapahtumaa

Projekti **MYLLYN** väliraportti

TEKSTI: JOONA LAUKKA
KUVAT: FILLARI-LEHTI

Myllyn pyöräilyyn valmistautuvalla projektiryhmällämme on takanaan nyt nelisen kuukautta ohjattua harjoittelua. Ryhmä on siis vasta opetellut harjoittelemaan ja totuttanut elimistöä säännölliseen ja suunnitelmalliseen treeniin. Projektilaisten ajoasennot on hierottu kohdalleen satulakorkeuksien osalta ja ohjaustankoja säädetään vielä kevään kuluessa. Anna-Kaisan, Jorman ja Peterin harjoitussuunnitelmia ja toteutuneita treenejä voit seurata osoitteessa www.fillari-lehti.fi.



PROJEKTI

Valmentaja: Joono Laukka

Apuvalmentaja: Janne Lehti

Valmennettavat:



Anna-Kaisa Viita
Jyväskylä, opiskelija
Ikä: **22**
Pituus: **167 cm**
Paino: **67 kg**
Pyörät: **Trek Madone WSD, Trek Fuel Ex 7 WSD ja "työmatkapyörinä" 7 vaihteinen Tunturi ja Trek 7500**

Olen tähän mennessä polkenut sisällä muutaman kerran. Asennoituminen harjoitteluun ei ole ollut kovin vaikeaa, sillä spinning on minulle tuttu laji jo vuosien takaa. Polkeminen paikallaan ei siis kuulostanut täysin järjettömältä ajatukselta.

Valmisteluihin kuului fillarin säätäminen, joka ei onnistunutkaan ihan helposti. Oman ajoasennon arvioiminen oli ainakin minulle hankalaa, sillä enhän ole aiemmin ajanut maantiepyörällä, joten minulla ei ollut hajuakaan siitä miltä hyvä ajoasento tuntuu. Suosittelemkin että ensimmäisen maantiepyörän ajoasennon säätää yhdessä kokeneemman henkilön kanssa, joka osaa antaa suoraa palautetta korjausta vaativista seikoista. Ajoasentoni säätö viimeisteltiin Liikuntamyllässä yhdessä Jannen kanssa, vaikka itse olin yrittänyt säätää asentoa, sai Janne tehdä vielä muutaman pienen muutoksen.

Kun ajoasento oli kohdillaan, hyppäsin satulaan ja aloin polkemaan. Tuntui erittäin oudolta, sillä asento oli täysin erilainen kuin mihin olen maastopyörässäni tottunut. Vaikka takana on nyt muutama kerta maantiepyörän satulassa, en vieläkään ole sinut pyöräni kanssa. Liikuntamyllässä ajo tuntui kuitenkin paremmalta kuin rullilla harjoittelu, joten ehkä aidoissa olosuhteissa - eli tien päällä - löytyy yhteinen sävel.

Itse polkeminen on ollut mielenkiintoista, kun olen Polarin mittarin kautta pystynyt seuraamaan kadens-

sia, joka on minulle myös uutta. Jokaiseen treeniin on kuulunut muutama veto, >100 kierroksilla. Muuten olen polkenut noin 70-80 kierroksilla. Nopeuden säilyttäminen vetojen aikana on näin alkuun ollut haastavaa, sillä ennen en ole treenannut niitä fillarilla. Yllättävintä on ollut se, että seisten polkeminen tuntuu vielä mahdolliselta, mutta ehkä sekin onnistuu pienen harjoituksen avulla. Aika on polkiessa kulunut huomaamatta, olen samalla kuunnellut musiikkia ja vetojen aikana joudun keskittymään polkemiseen ja rytmin ylläpitoon - niiden aikana ei siis aika käy pitkäksi.

Harjoitusrullilla polkeminen on siis kaiken kaikkiaan mielestäni kivaa hommaa, vaikka se vaatiikin erilaista asennoitumista. Kannattaa luoda ilmapiiristä mahdollisimman miellyttävä, jotta jaksaa treenata suunnitellun ajan. Mahdollisten häiriötekijöiden ennakointi on myös järkevää, joita kotoa löytyy todennäköisesti enemmän kuin esimerkiksi spinningsalista, ettei treenin aikana tarvitse nousta satulasta montaa kertaa. Kotona treenaamisen paras puoli on se, ettei tarvitse lähteä mihinkään, joten säästyy aikaa. Ei siis ole samanlaista lähtemisen vaikeutta, kun ei tarvitse edes pukeutua yhtä paljon kuin ulos mennessä - puhumattakaan ainaisesta treenikassin pakkaamisesta ja purkamisesta.



Jorma Paakkari
Espoo, Nelosen urheiluohjelmien pääliikkipäällikkö
Ikä: **52**
Pituus: **186 cm**
Paino: **85 kg**
Pyörät: **Konan vanha maasturi ja Scott CR1 Pro Shimano Ultegrain osilla**

Harjoitteluni on muuttunut aika paljon sen jälkeen, kun Joono soitti viime joulukuussa ja sanoi kuullessaan yhteiseltä ystäväiltämme, että voisin olla henkilö, jota kiinnostaa uusien asioiden löytäminen itsestään. Mietin noin 13 sekuntia ja sanoin kyllä, kohtuullisen epätoivoina siitä mitä olisi tulossa. Projektia on nyt vasta nelisen kuukautta takana, joten isommat johtopäätökset jääkööt myöhemmiksi. Ohessa kuitenkin tämän hetkiset tunnelmat.

Suurin muutos on tapahtunut korvien välissä. Aikaisemmin ajattelin kestävyysurheilijoiden olevan hiukan "erikoisia" (= painokelpoinen ilmaisu); mennä nyt yksinään tuntitolkulla pitkin teitä ja metsiä. Jo nyt olen huomannut, ettei matkan pituus korreloikaan kääntäen älykkyyssosamäärään. Pitkät treenit voivat olla itse asiassa aika kivoja. Nykyisin ajattelen, että alle tunnin treeneihin ei viitsi edes vaihtaa kamoja. Kesällä tulevat 4-5 tuntiset lenkit eivät pelota, odotan niitä innolla.

Edelliseen genreen kuuluu Liikuntamyllässä ajaminen: 200 metrin rata, kymmeniä pyöräilijöitä, parhaimpien vauhti yli 40 km/h. Onko typerämpää kuultu - ja kuinka väärässä taas olinkaan! Liikuntamyllä toimii, on hauskaa ja parin kerran jälkeen tuntuu tehokkaaltakin.

Toinen hieno juttu on ollut ensimmäiseen kunnon pyörään tutustuminen. Olemme seurustelumme tutustumisvaiheessa, enkä osaa sanoa partneristani (Scott CR1 Pro) mitään syvällistä, mutta on lähes sanoin kuvaamaton tunne polkea sitä verrattuna tavalliseen fillariin. Aivan kuin se lukisi ajatukseni ja reagoisi jo aivoimpulssista eikä vasta polkaisusta.

Olen useita vuosia salaa haaveillut siitä, että vielä joskus kroppani tuntuisi urheilijan kropalta. Toki olen aina ollut ok kunnossa kadunmieheksi, mutta siitä on pitkä matka "urheilijan viritystasoon". Toki en ole siellä vielä läheskään, mutta on ollut mukava huomata, että lihakset alkavat pikku hiljaa muistaa minkälaista on väsyä ja palautua ja pitää siitä. Ja odottaa seuraavaa kertaa edellisen loppuessa.

Suurin huolenaiheeni ulkokelien auetessa on kuinka aikani riittää pidempien lenkkien tekemiseen. No onpahan Joonallekin hommia, kun joutuu optimoidaan treeniohjelman käytettävissä olevaan aikaan.

Eli projekti on lähtenyt osaltani hyvin käyntiin. Motivaatio on kunnossa ja ulkokelejä odotellaan. Kiinnostavinta itselleni on nähdä huomaanko itse talven kestävyystreenien vaikutuksen, kun kovemmat treenit alkavat. Eli onko kehitystä tapahtunut.



**Peter Englund
Helsinki,
IT-asiantuntija**

Ikä: 31
Pituus: 182 cm
Paino: 66 kg
Pyörät: **Peter on tästä porukasta ainoa, joka on jo useamman vuoden harrastanut pyöräilyä ja se näkyy välinearsenalista. Peterin maantiepyörä on alumiinirunkoinen Trek 2000 Shimanon Ultegran osilla. Lisäksi varastosta löytyy jätkäperäinen GT:n maastopyörä, sekä kaksi täysjousitettua eli Gary Fisher Sugar 3+ ja Trek Top Fuel 110.**

Harjoitusohjelman kolme ensimmäistä kuu-kautta ovat sujuneet mukavasti pk-lenkkien se-kä lajivoimaa kehittävien harjoitusten merkeis-sä. Lisäksi olen ylläpitänyt ylävartalon lihaksia ja liikkuvuutta mm. kuntosalilla ja seinäkiipeilyllä. Jokaviikkoinen sulkapallo ei sinänsä ole tuntu-nut treeniltä, mutta kyllä sekin kehittää ja ylläpi-tää koko kehon lihaksia sekä koordinaatiota. Kova peli tuntuu niin jaloissa kuin vatsalihaksis-sakin.

Mukava lisä on ollut nämä lajivoimaharjoituk-set, jotka suoritan omalla harjoitusvastuksella ja luonnollisesti siis myös omalla maantiepyörällä. Nämä harjoitukset ovat muodostuneet lyhyistä viiden minuutin vedoista ja kolmesta viiteen mi-nuuttiin kestäviin palautumisjaksoihin. Syketaso on pyritty pitämään varsin matalalla, jotta koko-naisrasitus ei nousisi liian korkeaksi. Nämä har-joitukset ovat olleet varsin kehittäviä. Olen pan-nut merkkeille ainakin sen, että samalla vastuksel-la (huikeat 180–200 W) poljetut harjoitukset tun-tuvat nyt vähän helpommilta kuin tammikuussa. Myös palautuminen vetoja välissä on mielestäni parantunut. Tämän lisävoiman olen huomannut myös oikeilla lenkeillä; ylämäissä pystyn mielest-äni ylläpitämään kovemman vauhdin, ilman että syke nousee ja/tai jalat menisi ns. hapolle.

Näistä harjoitusvastustreeneistä olen saanut hyvää informaatiota mm. Fillari-lehden keskus-telupalstan kautta. Kovimmilla pakkasilla tein

myös muutaman vähän pidemmän pk-lenkin si-sätiloissa, joista pisin oli reilu kolmen tunnin har-joitus spinningpyörällä. Nämä harjoitukset olisi-ivat olleet aivan mahdollomia suorittaa pelkäs-tään polkemalla tasaisesti samalla teholla ja pol-jinkierroksilla koko harjoituksen aikana. Tästä syystä olen tehnyt viidestä kymmeneen minuut-tia kestäviä vetoja eri teemoilla: matala, korkea ja normaali kadenssi sekä putkelta polkeminen. Näitä kun tekee kymmenen minuutin jaksoina, ei koko harjoituksesta tule niin tylsä ja yksitoik-koinen. Varsinkin omalla kohdallani tuo putkelta polkeminen on avannut paikkoja, eikä jalat ja alaselkä ole päässeet puutumaan.

Lepopäiviä ei ole montaa ollut. Toisaalta olen tehnyt ylävartalopäivät suhteellisen rauhallisesti, joten kai niitä aktiivisiksi lepopäiviksi voisi kut-sua. Tämä nyt käytössä oleva viikkorytmitys toi-mii mielestäni aika hyvin. Määräviikon aikana olen ollut aika väsynyt ja varsinkin lenkkien alut ovat tuntuneet vaikeilta. Lepopäivien jälkeiset harjoitukset tuntuvat myös aluksi oudon vaikeil-ta. Esimerkiksi yksi lajivoimaharjoitus lepopäivän jälkeen tuntui niin hankalalta, että jouduin oikein tosissani keskittymään siihen. Lopettaminen ei käynyt edes mielessä, mutta tehoja jouduin kyllä vähän vähentämään. Mutta jälleen kone heräsi jossain puolessa välissä ja sen jälkeen sujui taas vanhaan malliin.

Ajoasennon säätäminen

Oli sitten kyseessä maantie- tai maastopyörä, oikean ajo-asennon etsiminen aloitetaan aina satulan korkeudesta ja suhteesta keskiöakseliin. Myllyn Pyöräilyn projekti-laisillakin oli ajoasennossa korjattavaa, vaikkei kukaan heistä ol-lut täysin ummikko pyöräilyn suhteen.

Satulan oikea korkeus pitää siis löytää ensin, mutta kan-nattaa varmistaa heti että satula on oikeassa kulmassa. Jos sa-tulan nokka on kovin paljon alaspäin, kulman korjaaminen myöhemmin muuttaa ihan varmasti myös korkeutta. Aika lä-helle oikeaa korkeutta päästään sillä että kokeillaan miten satu-lassa istuessa varpaat yltävät maahan. Oikea korkeus on suun-nilleen kohdassa jossa ajokengän kärki juuri ja juuri koskettaa maata.

Seuraavaksi tarkistetaan vielä korkeus niin että ajokengän kantapäät laitetaan polkimille ja kokeillaan miten taaksepäin polkeminen onnistuu. Jos polvi jää vielä reilusti koukkuun, satu-laa täytyy nostaa, tai jos takapuoli keinuu taaksepäin poljettaes-sa, satula on liian korkealla. Lopullinen säätö tehdään sitten ajamalla normaalissa ajovarustuksessa pieni lenkki, jolla pysäh-dytään välillä ja muutetaan pari millia kerrallaan satulan kor-keutta, jos tarvetta tuntuu olevan. Normaali ajovarustus siksi et-tä ajohousujen pehmusteiden paksuudessa, kuten ajokenkien pohjissakin on eroja - ja jo muutama millii vaikuttaa.

Satulaa voi liikuttaa pituussuunnassa pari senttiä, mutta sää-tövara ei ole tarkoitettu ajoasennon pituuden säätämiseen. Sa-



Peterin ajoasento on nyt vielä enemmän mukava kuin tehokas. Kevään aikana ohjaustankoa ainakin lasketaan vähän ja ehkä myös kannatin vaihdetaan pidempään.

tulaa siirretään pituussuunnassa, jotta polvi olisi oikeassa kohdassa polkimen akseliin nähden. Silloin kun satula on oikealla korkeudella ja poljinkampi vaakatasossa, polkimen akselin ja polvilumpion takaosan pitäisi olla samalla linjalla. Jos ohjaustanko tuntuu olevan liian kaukana, silloin on parasta vaihtaa kannatin senttiä lyhyempään ja testataan olisiko olo jo mukavampi.

Myllyn projektin ajajista Peterin ajoasentoa viilattiin pikkuhiljaa useamman ajokerran aikana ja lopputuloksena oli satulan kulman muuttaminen niin että nokka on alkuperäistä hiukan enemmän pystyssä eli nyt vaakatasossa. Tällä siirrolla on yllättävän paljon merkitystä, sillä kun nokka on liikaa alaspäin, hartiat puuttuvat ja etureidet kipeytyvät, koska ajaessaan kuljettaja joutuu jatkuvasti taistelemaan nokalle valumista vastaan. Peterin ohjaustankoa laskettiin myös hiukan alemmaksi, eli kannattimen alta siirrettiin korotuspaloja kannattimen päälle.

Ohjaustangon korkeus on hyvin yksilöllinen asia ja siihen vaikuttaa paljon lihaksiston tottuminen. Mitä paremmassa kunnossa ajaja on, sitä kovempi hänen vauhtinsakin tietysti on ja silloin myös lihaksisto on tottunut ajoasentoon. Koska nykyään vaihtamiseen ja jarruttamiseen käytetään monitoimikahvoja, maantiepyörän tangon alaosasta tavallisen kuntoilija ei tarvitse juuri koskaan hakea otetta. Ohjaustangon korkeus ja etäisyys siis säädetään niin että kahvoilta ajettaessa ajoasento on rento.

Jorman ajoasento säädettiin ihan nolasta alkaen, eli ensin laitettiin ajokenkiin klossit paikalleen ja sitten haettiin satulalle oikea korkeus. Ajokenkien klossit laitetaan paikalleen niin että ukkovarpaan ensimmäinen nivel (toisin sanoen päkiä) on polkimen akselin kohdalla. Jalkaterä on yleensä suorassa tai hiukan kantapäät sisäänpäin polkimella.

Jorman satula jätettiin toistaiseksi hivenen optimikorkeutta alemmaksi, sillä useamman kerran leikattu polvi kannattaa totuttaa pikkuhiljaa ajoasentoon. Jorman ohjaustanko on toistaiseksi aika korkealla ja lähellä, mutta sitä hienosäädetään kevään aikana. Yleensä asennon pituus ja tangon korkeus kannattaa säätää pikkuhiljaa, että lihaksisto ennättää kunnolla tottua.

Anna-Kaisan ajoasennon säätö jouduttiin jättämään etäneuvonnan varaan, tyttö kun ei talven aikana käy Helsingissä. Anna-Kaisalle annettiin nettisivullamme oleva ohje ja Fillari-messujen aikaan Liikuntamylyssä katsottiin miten hyvin satulan korkeuden säätäminen oli onnistunut ja pistettiin klossit kenkiin kiinni.

Ajoasentoja säädettäessä ja kokeiltaessa tuli myös tarvetta satuloiden vaihdoille. Jorman pyörässä oli pikkuinen ja kova Selle Italian SLR, joka tuntui kuskista heti epämuikavalta. Jos satula ei tunnu mukavalta, helpointa on vaihtaa tilalle toinen, kuin kivuli-



Satulan oikea kohta pituussuunnassa mitataan näin. Poljinakselista pystysuoraan ylöspäin lähtevän linjan tulee kulkea juuri polvilumpion takaa, kun kampi on vaakatasossa eteenpäin.

aasti odottaa takapuolen mahdollista tottumista siihen. Jorman pyörään löytyi Selle Italian uusi keskikihintainen geelipehmusteilla höystetty C2 ja siihen takapuoli on ollut tyytyväinen ainakin sisähalliajelussa. Anna-Kaisan pyörässä oli erittäin leveä ja pehmeä satula, joka ei myöskään ollut ajajan mieleen. Anna-Kaisa vaihtaa sen tilalle maastopyörästään napakamman satulan.

Jos olet säätämässä arkikäyttöön tulevaa pyörää, jossa on avopolkimet, säätäminen ei ole ihan näin tarkkaa. Yleensä riittää että lantio ei keinu ajettaessa ja jalka oikenee melkein kokonaan, jolloin satulan korkeus on oikea. Liian matalalla oleva satula vaikeuttaa mäkien nousua, koska lihasten työskentelyn tehokkain vaihe eli vaihe jolloin jalka on melkein suorana, jää käyttämättä. Liian matala satula rasittaa myös polvia huomattavan paljon.

Kevään harjoittelu

Huhti- ja toukokuu ovat harjoittelun kannalta tärkeää aikaa, jälleen kerran, koska vihdoinkin koittaa se aika, jolloin kaikki harjoitukset voi toteuttaa pyöräillen.

Muutos harjoittelussa yleensä myös nostaa motivaation aivan uudelle tasolle. Sen johdosta harjoitusmäärät kasvavat monella huomattavasti kertaheitolla. Pyörän satulaan siirtyminen yhdessä kasvavien harjoitusmäärien kanssa ei läheskään aina suju aivan ongelmitta. Lajin vaihdos kuormittaa elimistöä yllättävän paljon ja näin ollen riski saada rasitusvamman kasvaa huomattavasti. Jotta pyöräilijä välttyisi rasitusvammoilta, on syytä kiinnittää huomiota

kolmeen asiaan: ajoasentoon, lihashuoltoon ja tietysti harjoittelun ohjelmointiin. Opastamme Projekti Myllyn -ryhmän esimerkin avulla hyvän ajoasennon etsimisessä ja harjoittelun ohjelmointiinkin löydätte vinkkejä ryhmän sivuilta. Lihashuoltoon paneudumme perusteellisemmin lehden seuraavassa numerossa, kun aiheena on pyöräilijän venyttely - siis aivan tuntematon juttu monelle pyöräilijälle.

Harjoitusohjelman viikko-ohjelmat on laadittu siten, että jos niitä käyttää oman ohjelman suunnittelussa, voi tavoitella varsin hyvää kuntoa elokuussa Myllyn pyöräilyä silmällä pitäen.

>>

Ohjelma:

Viikko 15. Määrä

Harjoitukset: 5
Kokonaistunnit: 14 t
Tehoharjoitus (T4) 40 min

Viikko 16. Palauttava

Harjoitukset: 3
Kokonaistunnit: 6 t
Tehoharjoitus (T4) 20 min

Viikko 17. Teho

Harjoitukset: 3
Kokonaistunnit: 12 t
Tehoharjoitus (T4) 60 min

Viikko 18. Normaali

Harjoitukset: 5
Kokonaistunnit: 13 t
Tehoharjoitus (T4) 45 min

Viikko 19. Määrä

Harjoitukset: 5
Kokonaistunnit: 16 t
Tehoharjoitus (T4) 30 min

Viikko 20. Palauttava

Harjoitukset: 3
Kokonaistunnit: 6 t
Tehoharjoitus (T4) 20 min

Viikko 20. Normaali

Harjoitukset: 5
Kokonaistunnit: 13 t
Tehoharjoitus (T4) 40 min

Teho 4 tason harjoitus eli T4 tehdään 80-90 % teholla maksimisykkeestä.

Ammattilaisen harjoittelu

Tänäkin vuonna tulemme käsittelemään jutuissa huippupyöräilijöiden harjoittelua kertomalla konkreettisilla esimerkeillä siitä, miten he harjoittelevat. Viime keväänä seurasimme Jussi Veikkasen valmistautumista Italian ympäriajoon. Tänä vuonna Jussi ei aja Italiassa, joten kunnon ajoitus on siinä mielessä erilainen, että parhaan terän tulisi löytyä vasta myöhemmin kesällä.

Kun ensimmäiset kisat ajettiin helmikuussa, Jussin kunto olikin yllättävän hyvä. Jo ensimmäisessä etapikilpailussa, Tour Mediterranéssa, hän ajoi hienosti kahdeksanneksi kokonaiskilpailussa. Koetimme selvittää, mistä Jussin odotettua parempi kevätkunto johtuu ja minkälaista kunnon kehitystä on odotettavissa, mikäli kaikki sujuu suunnitelmien mukaan seuraavien kuukausien aikana.

Viime talvena Jussi oleskeli varsin paljon Suomessa, koska paineet kevään ensimmäisistä kilpailuista eivät pakottaneet keräämään kilometrejä Euroopassa. Marras-joulukuussa 2/3 harjoittelusta tapahtui kotimaassa. Lämpimien sääolosuhteiden takia Jussi ei hiihtänyt Suomessa vaan ajeli maastossa ja maantiellä. Ennen joulua ohjelmassa oli kaksi ajojaksoa Ranskassa, joista toinen oli tallin leiri. Edelliseen talveen verrattuna harjoit-

tusmäärät eivät juuri muuttuneet, mutta varsinaisen harjoittelun aloittaminen onnistui tänä syksynä vaivattomammin, koska terveytilanne oli kauden jälkeen erittäin hyvä. Vuonna 2005 Jussin kausi päättyi selkälöikkaukseen ja näin ollen silloin syksyn harjoittelussa etusijalla oli selän kuntoutus.

Esimerkkiviikko (määräviikko) marras-joulukuun vaihteesta:

Maanantai 1 h 45 min (49 km). Maanteillä rentoa peruskestävyysvauhtia.

Tiistai 40 min. Kevyttä juoksua.

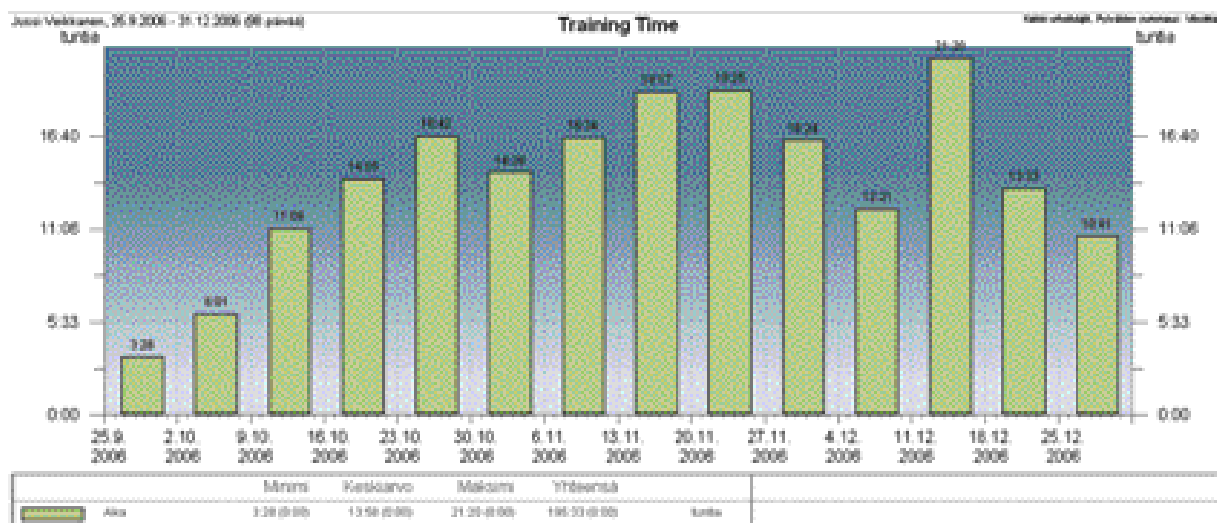
Keskiviikko 25 min. Kevyttä juoksua.

Torstai 3 h 50 min (108 km). Maantiellä lenkin loppua kohti kiihtyvällä vauhdilla. Lopussa tehot aerobisella kynnyksellä.

Perjantai 3 h (84 km). Maantiellä rauhallista peruskuntovauhtia.

Lauantai 4 h 56 min (131 km) Maantiellä. Yksi 20 min jakso reipasta vauhtia, muuten rauhallista peruskuntolenkkeilyä.

Sunnuntai 1 h 45 min cyclocrossia. Vauhti vaihtelevaa, mutta ei täysillä missään vaiheessa.

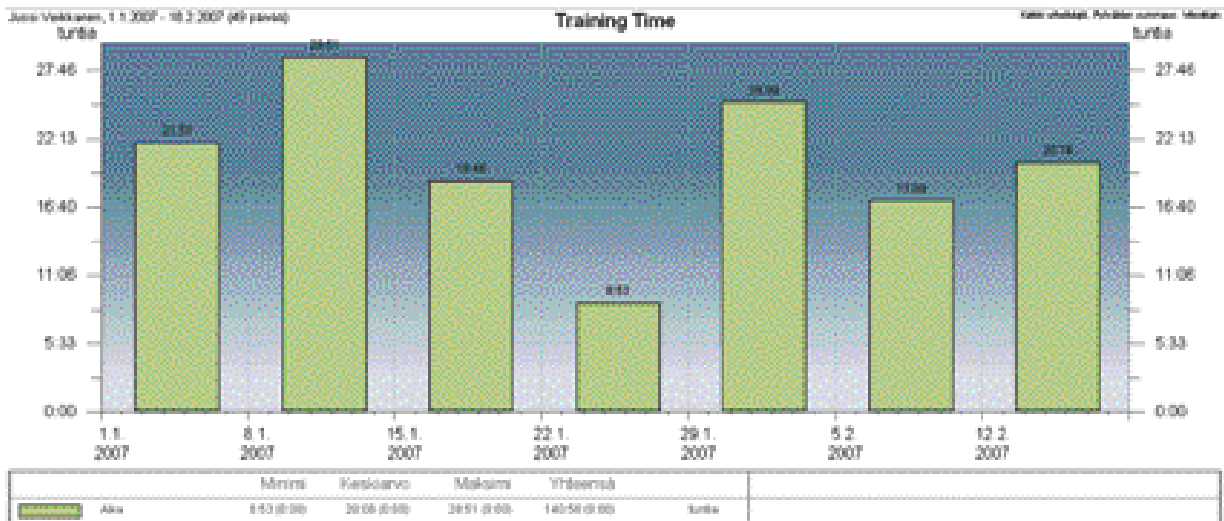


Lokakuussa harjoitusmäärät kasvoivat nousujohteisesti. Marraskuussa harjoittelua kertyi määrällisesti jopa enemmän kuin monille muille ammattilaisille, mutta vuosi vuodelta ammattilaisten keskimääräiset talviharjoitusmäärät ovat kasvussa. Joulukuussa oli yksi kova leiriviikko ja vuoden vaihteessa sitten palauteltiin ennen varsinaisen ajokauden alkua.

Tammikuussa Jussin harjoittelu oli hyvin tyypillistä ammattimiehen kauteen valmistautumista. Ajetaan varsin paljon ja vauhtikin on yllättävän reipas. Monet amatööriit varmaankin hämmästyisivät siitä, kuinka kovaa ammattilaiset ajavat jo ensimmäisillä leireillä vaikka ajokilometrejä on valtaosalla jaloissa vähän, sunnilleen 1000-2000 km. Ammattilaiset voivat harjoitella kovaa kauden alussa, koska kyseessä ovat tietysti huippuajurit ja koska tehoharjoittelua on ohjelmassa todellakin ympärivuoden. Huippuun viritettyä konetta ei päästetä koskaan vaipumaan lepotilaan.

Esimerkkiviikko (ns. normaali viikko) tammikuulta:

- Maanantai** 3 h 55 min 110 km. Peruskuntoa. Yksi mäki rauhallista vauhtia.
- Tiistai** 4 h 110 km. Peruskuntolenkki. Muutama mäki.
- Keskiviikko** lepo
- Torstai** 2 h 50 min 80 km. Kolme 13 minuutin mäkeä vauhtikestävyysalueella.
- Perjantai** 4 h 50 min 136 km. Pitkä peruskestävyyslenkki
- Lauantai** 4 h 12 min 116 km. Rauhallinen peruskestävyyslenkki.
- Sunnuntai** 2 h. Kevyt palauttava harjoitus.



Tammikuussa ohjelmassa oli yksi määrällisesti kova leiriviikko ja kaksi normaalia viikkoa. On syytä huomioida, että myös ammattilaiset tarvitsevat palauttavia viikkoja, jotta kunto kehittyisi. Helmikuussa alkoi kilpailukausi, mutta kauden ensimmäisiä kisoja varten ei varsinaisesti palautella vaan harjoittelu jatkuu normaaliin tahtiin.

Veikkasen harjoittelu keväällä jatkuu siten, että kauden ensimmäistä kuntohuippua tavoitellaan huhti-toukokuun vaihteessa. Harjoittelun perustan muodostavat etappiajot, joita tulee olemaan ohjelmassa keskimäärin kaksi kuukaudessa. Kovien kisojen välissä huolehditaan peruskunnon ylläpitämisestä matalatehoisilla, suhteellisen pitkillä lenkeillä. Mikäli palautuminen kilpailuista onnistuu suunnitellusti, ajoittain pyritään myös kehittämään erityisharjoitteilla tiettyjä ominaisuuksia. Kokonaisuutena Jussin harjoittelu ei ole muuttunut tai tule muuttumaan juurikaan edellisestä vuodesta. Juuri tuo muuttumattomuus onkin varsin mielenkiintoinen asia. Monet valmentajat tai urheilijat pyrkivät joka vuosi muuttamaan harjoittelua, vaikka kehitystä olisikin tapahtunut. Usko nousujohteisuuteen on vakaa. Henkilökohtaisestikin pyrin silloin kauan sitten oman urani aikana noudattamaan lähes orjallisesti tuota jatkuvan kasvun teoriaa. Viime vuosina olen keskustellut tästä asiasta useiden erittäin hyvin menestyneiden valmentajien ja urheilijoiden kanssa. Heitä kuunnellessa ja katsellessa olen havainnut, kuinka monet todella menestyksenkään uran saavuttaneet ammattipyöräilijät ovat harjoitelleet lähes täysin samalla tavalla joka talvi ja kesä aina siitä saakka kun he ovat saavuttaneet huipputasen. Kestävyysurheilussa suorituskykyyn ei vaikuta ainoastaan meneillään olevan kauden harjoittelu, vaan myös se, mitä edellisinä vuosina on tehty. Vuosien varrella opittua hyvää harjoitussysteemiä ei tarvitse välttämättä muuttaa, jotta kehitystä tapahtuisi. Vuodet tuovat mukanaan kehitystä, jos vain malttaa odottaa. Pitää vain tiedostaa, milloin on saavuttanut harjoittelussa sen oikean tason, ja se ei ole helppoa.



Jartazi -tallissa ajava Jukka Vastaranta ja Jussi Veikkanen ranskalaisen kevätklassikon startissa.
Kuva: Tiina Nieminen

Juuri siksi monet koettavat vuosi vuodelta aina jotain uutta systeemiä tai vain nostavat harjoitusmääriä ja -tehoa. Usein urheilussa menestyvät ne, jotka uskovat toimivansa oikein. Itseluottamus on voittajien tärkein ominaisuus. Sitä tarvitaan myös harjoittelun suunnittelussa.