

Loistavasti onnistunut harjoitusjakso

Tuossa alla on analyysini kauden ensimmäisestä harjoitusjaksosta, joka onnistui jopa yli odotusten :) Alimmaisena on kommentit alku- ja lopputestien sykkeistä ja tuntemuksista, joiden valossa rennon kova juoksuvauhti on kehittynyt erittäin selkeästi! Liitteenä pari kuvaa treeneistä maailmanmestari valmentajan kanssa. Tämä viikko on ollut kevyempi, jotta lihakset, elimistö ja aivot ovat saavat palautua kertyneestä rasituksesta. Ensi lauantain 16km testi juoksusta onkin sitten hyvä aloittaa uusi jakso aivan uudelta tasolta!

-aapo

Kulunut 5 viikkoa on ollut elämäni kehittävin sekä eniten itseluottamusta ja uskoa tuova harjoitusjakso. Olen pysynyt terveenä lukuun ottamatta piriformis oireilua ja pohjekipuja, jotka ovat kuitenkin pysyneet kurissa laadukkaalla lihahuollolla, johon on kuulunut venyttelyä päivittäin sekä hieronta, avanto ja sauna + kylmäallas setit viikoittain. Myös opiskelussa olen saavuttanut tavoitteeni loistavasti. Muullekin elämälle on jäänyt hitusen aikaa, mikä onkin tärkeää tasapainon kannalta. Olosuhteet harjoitteluun ovat olleet moitteettomat, enkä poikkeuksellisesti ole matkustanut mihinkään koko aikana, mikä vähensi merkittävästi kokonaisrasitusta. Jakson alussa tein tarkkan päivakohtaisen suunnitelman opiskelut huomioiden, mikä myös piti loistavasti. Huolella tehtyä suunnitelmaa oli helppo noudattaa. Testien välissä ehdin tehdä 9 vk -juoksuharjoitusta, joista seitsemän onnistuivat loistavasti hyvän vireyden ja palautumisen ansiosta, mutta kahdessa sykkeet nousivat liikaa. Nämä olivat tärkeitä harjoituksia, jotka tuntuivat todella oikeilta ja kehittävilä. Pystyin niissä myös nostamaan koko jakson ajan vauhteja, mikä oli todella palkitsevaa. Uutena juttuna minulle tuli maksimivoima, jonka tekeminen oli osin vasta opettelu, mutta silti se tuntui olevan nopeita vaikutuksia hermotuksen ja juoksutekniikan (työtä enemmän pakaroilla ja reisillä) parantumisen kautta tuova harjoitus. Näen max voiman toisena merkittävänä tekijänä kehityksessäni. Lyhyitä spurttaje sisältäneet 45min lenkit hallissa toivat mukavasti liikelaajuutta ja vaihtelua. Pitkät lenkit ylläpitivät peruskestävyyttä ja syviin lihaksiin keskittyneet kuntopiirit auttoivat taloudellisen juoksuasennon ylläpidossa.

Alkutesti: 1min kiihdyttäen+ 10min 3:31 min/km Tuntemuksista en osaa oikein sanoa muuta kuin tämän: juoksu tuntui vauhdikkaalta ja kovalta, mutta mielekkäältä, loppua kohti piti puristaa, mutta välillä sielläkin löytyi rentous

keskisyke: 182 ja max:188 minuutin välein (alku161) 174, 178, 179, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 187

sykekäyrässä näkyi alussa jo tasanne, mutta kolmen minuutin kohdalla lähtikin nousemaan

Lopputesti: 1min kiihdyttäen+ 14min 3:31 min/km

Alussa vauhti tuntui suorastaan kovalta, mutta 10 minuutin kohdalla tuntui jo siltä että alan tottua tähän, mikä näkyy myös sykekäyrässä steady-steatin löytymisenä lopussa. Puristuksen puolelle ei pahasti mennyt missään vaiheessa, mutta ehkäpä puolipuristusta tuli keskimmaisella kolmanneksella. Kokonaisuudessaan tuntui siis yllättävän helpolta :)

keskisyke:178 max:186 Syke min välein: (alku 159) 169, 170, 171, 175, 177, 178, 180, 181, 181, 182, 183, 184, 185, 185,



