

Talvinen tervehdys!

Lunta on jo mukavasti ja itsekin olen juoksuilta ehtinyt kerran hiihtämään. Päätaavoite talven harjoituskaudella on siis juoksuvauhdin kehittäminen, joten silloin mennään sen ehdoilla muusta tinkien. Esimerkiksi mielenkiintoiset yösuunnistukset tänä syksynä olen joutunut jättämään väliin, mutta valinta on helpompi hyväksyä kun on selvittänyt tavoitteensa itselleen. Yleisestikin on helppo torjua urheilua haittaavat houkutukset kun tavoitteet ovat kirkkaana mielessä joka aamu kun herää.

Tässä liitteenä ensimmäisen kuuden viikon harjoitusjakson viisi viimeistä viikkoa. Kohta onkin jo kuukausi treeniä takana ja kehitystä on jo havaittavissa :) Pääharjoituksissa eli kovavauhtisissa vedoissa tai tasavauhtisissa juoksuissa olen selvästi pystynyt nostamaan vauhtia. Kovat juoksuharjoitukset olen juossut matolla sisätiloissa hyvien ja vakioitujen olosuhteiden takaamiseksi. Kaikki harjoitukset ovat onnistuneet tähän mennessä täysin suunnitelmien mukaan ja terveenäkin olen pysynyt.

Pohkeissa ja toisessa pakarassa on kuitenkin ajoittain pientä kipua ja arkuutta juoksun johdosta, mutta kehittymisen huomaaminen on kuitenkin erittäin palkitsevaa :)

-aapo

Aapon vauhtiohjelma 8.11-13.12 (5viikkoa), keskitytään täsmällisesti juoksuvauhdin kehittämiseen

la 8.11 alkutesti 14min
su 9.11 2hk

viikko 46 10–16.11. (keskikova viikko)
ma 10 max v 16 nl
ti 12 1kmv
ke 12.30 liito+vd
to 10.15 ks
pe 17 nl+jj
la 10 2kmv 16 sk
su 10 2hk 15 hieronta

viikko 47 17–23.11. (kovempi viikko)
ma 10 nl/ lepo
ti 12 max v 18 pikkujoulu-
suunnistus 3x1km
ke 9.30 2kmv 14.15 dv
to 10.15 ks 16 liito
pe 17 (nl+) jj
la 10 tv-reipas 16 sk
su 10.00 2hk

viikko 48 24–30.11. (kevyempi viikko)
ma 10 max v
ti 12 1kmv
ke 12.15 vd 17.15 säbää 30`
to 10.15 ks 18 liito
pe 12 pilates kp+huolto
la 10 2kmv 16 sk
su 10 2hk 15 hieronta?

viikko 49 1-7.12. (keskikova viikko)
ma lepo
ti 9 nl 16 max v
ke 8.45 tv-reipas 12.15 vd
to 10 max v 16 liito
pe 17 (nl+) jj
la 10 2kmv 16 sk
su 10 2hk

viikko 50 8-14.12. (kovempi viikko, seuraavan viikon tenttiin valmistautumist)
ma 10 nl 14 max v
ti 10 1kmv
ke 8.45 vesijuoksu 17.15 sähly+nl
to 10 liito
pe 10 max v 17 jj
la 10 lopputesti 18 verkka+huolto
su 10 2hk 15 hieronta

selitykset:

alkutesti ja lopputesti 14min 3:30
verrataan sykettä ja tuntemuksia

2hk= >2h kevyt
pyöräily/sauvakävely/rullahiihto/melonta,
huoltaa kehoa kok.valtaisesti ja kehittää
samalla peruskestävyyttä

max v= 4x5-10 puolikykyä hyvin palautuksin
+ keskivartalovoimaa, kehittää lihasten
aktivaatiota ja toiminnallisuutta rennon kovan ja
taloudellisen juoksuvauhdin avuksi

1kmv= juoksuvedot 8-10x4min/ 4min, kehittää
spesifisesti rennon kovaa juoksuvauhtia,
vetotyyppisenä juoksutekniikka voidaan
ylläpitää koko harjoituksen ajan

2kmv= juoksuvedot 4-5x8min/ 4min,

tv-reipas= 30-40min rennon kovaa juoksua vk
alueella, kehittää aineenvaihdunnan lisäksi
vauhdin ylläpitämistä, erityistä huomiota
tukipakettiin harjoituksen lopussa!

jj= JaMMun "jooga", Janin vetämä pilates
tyyppinen lihaskuntoharjoitus keskittyy juoksun
tukipaketin kehittämiseen ja hallintaan

liito= tv-kevyt j >90min PK1 tehoista juoksua,
joka kehittää pitkäaikaista juoksukestävyyttä ja
totuttaa juoksuun, sekä saattaa myös palauttaa

ks= kuntosalidemo, opintoihin liittyvä harjoitus
kuntosalilla eri teemoin, mm. max ja nop.voima

vd= vesiliikuntademo 45min, jonka päälle
vesijuoksua sis. alaktisia vetoja, erinomainen
tapa huoltaa kehoa ja lihaksia

nl= nopeuslenkki n.45min kevyttä juoksua sis.
10x10s alaktista vetoa rennon täysiä, tuo
vaihtelua harjoitteluun estäen junnaavuuden ja
kehittää samalla lajinomaista nopeutta