

Ohjeita testien toteuttamiseen ja harjoitusohjelman valitsemiseen:

1. Ohjeita harjoitusohjelman toteuttamiseen

Kauden ohjelmassa on valittavissa 3 eri ohjelmamallia kestävyysharjoittelun suhteen. Suosittelen jo tälle viikolle valitsemaan saman ohjelmamallin, jolla aiot harjoitella koko talven ajan. Alla on esitelty jokaisen ohjelmamallin tyypillinen harjoitusviikko:

Ohjelma 1.

Viikonpäivä	Kestävyysharjoitus	
Maanantai	LEPO	
Tiistai	Peruskestävyys 40-60min	
Keskiviikko	Peruskestävyys 50-75min.	
Torstai	LEPO	
Perjantai	LEPO	
Lauantai	Kova 1 60-75min	
Sunnuntai	Pitkä PK 90-150min	
Alatuntimäärä, kova viikko (h)		4,0
Ylätuntimäärä, kova viikko (h)		6,0
Kevyt viikko (h)		3,0

Ohjelma 2.

Viikonpäivä	Kestävyysharjoitus	
Maanantai	Peruskestävyys 40-60min	
Tiistai	Peruskestävyys 60-90min	
Keskiviikko	Kova 1 75-90min	
Torstai	LEPO	
Perjantai	LEPO	
Lauantai	Kova 2 80-120min	
Sunnuntai	Pitkä PK 90-180min	
Alatuntimäärä, kova viikko (h)		5,8
Ylätuntimäärä, kova viikko (h)		9,0
Kevyt viikko (h)		4,5

Ohjelma 3.

Viikonpäivä	Kestävyysharjoitus
Maanantai	Peruskestävyys 50-80min
Tiistai	Peruskestävyys 75-100min
Keskiviikko	Kova 1 75-90min
Torstai	Palauttava 40-60min
Perjantai	Peruskestävyys 50-75min
Lauantai	Kova 2 80-120min
Sunnuntai	Pitkä PK 90-180min
Alatuntimäärä, kova viikko (h)	7,6
Ylätuntimäärä, kova viikko (h)	11,8
Kevyt viikko (h)	5,9

Harjoitusten järjestystä voi tarvittaessa muuttaa omaan viikkorytmiin sopivaksi. Huolehdi kuitenkin siitä, että kovien harjoitusten väliin tulee vähintään yksi päivä lepoa tai kevyttä harjoittelua väliin.

Harjoitusten määrää voi hieman säätää mikäli koet, ettei mikään yllä esitetyistä harjoitusrytmeistä sovi sinulle. Mahdollista on myös joko pilkkoa yksittäinen harjoitus useampaan harjoitukseen (esim. aamu ja ilta) tai yhdistää harjoituksia yhteen. Tärkeintä on, että viikon kokonaismäärät etenevät ohjelman mukaisesti. Kovia harjoituksia en kuitenkaan suosittele yhdistämään muihin harjoituksiin ja sunnuntain pitkän pk harjoituksen keston suosittele säilyttämään.

Harjoitusalueet jakautuvat viiteen alueeseen jotka ovat: palauttava (Pal.), peruskestävyys (PK), vauhtikestävyys 1 (VK1), vauhtikestävyys 2 (VK2), maksimikestävyys 1 (MK1), maksimikestävyys 2 (MK2).

2. Ohjeet 5 minuutin ja 20 minuutin testien suorittamiseen

Harjoitusalueiden määrittämiseksi suoritetaan **5 minuutin** ja **20 minuutin testi**. Testit on tärkeä suorittaa levänneenä ja niissä tulee pyrkiä mahdollisimman kovaan keskivauhtiin. Kirjaa sekä 5 minuutin että 20 minuutin testistä ylös **keskiteho (W)** ja **testissä soudettu matka metreissä (m)** sekä 20 minuutin testistä viimeisen 5 minuutin **keskisyke**. Näiden kahden testin **keskitehon** perusteella määritetään sinulle henkilökohtaiset harjoitusalueet sekä jokaisen yksittäisen harjoituksen tavoiteteho/-vauhti. Testien aikana **soudetun matkan** avulla ennustetaan sinun sen hetken kuntoa vastaava suoritustaso eri matkoille (2000m, 5000m, 10km, maraton).

Testeissä on tärkeää pyrkiä omaa sen hetkistä kuntotasoa vastaavaan maksimisuoritukseen. Tällöin hyvä vauhdinjako on merkittävässä roolissa varsinkin 20 minuutin testissä, jossa sekä liian kova että liian kevyt aloitus voivat johtaa liian alhaiseen keskivauhtiin.

Molempia testejä tulee edeltää riittävä alkulämmittely (noin 20 minuuttia) ja testit tulisi päättää loppujäähdyttelyllä.

Aiemmin tehty ramppitesti auttaa sinua oikean tavoitevauhdin löytämisessä näihin suorituksiin. Nämä tavoitevauhtisuositukset ovat kuitenkin yksilöllisiä, joten voit joutua ennen testiä ja sen aikana hieman säätämään tavoitetta.

A) Ramppitesti

- **HUOM!** Kyseessä on maksimitesti, jolloin sitä ei suositella henkilöille, joilla on sydän- tai verenkiertoelimistön sairauksia. Mikäli et ole tehnyt kovia maksimaalisia suorituksia suosittelen varmistumaan omasta kuntoisuudestasi testiä varten. Mikäli epäilyttää tai sinulla on kysyttävää, ole yhteydessä Elias Lehtoseen (elias.lehtonen@cantab.net) ja pohdi hänen kanssa testin suorittamisen järjestyttä sekä vaihtoehtoisia testejä. Testin suorittaminen on henkilön omalla vastuulla!

- Vuorossa on ramppitesti, jonka on tarkoitus arvioida maksimaalinen aerobinen tehosi, määrittää maksimisykkeesi sekä auttaa seuraavalla viikolla tehtävien 5 minuutin ja 20 minuutin testien vauhdin arvioimisessa.

- Testi on maksimaalinen, jolloin se on myös rankka. Edustavan tuloksen saamiseksi valmistaudu siis henkisesti kovaan suoritukseen. Viimeiset kynnykset tulevat olemaan rankkoja, mutta positiivisesti ajatellen testi ei kestä kovin pitkään.

- **Ennen testiä:** selvitä viimeisin 2000m tuloksesi TAI arvioi mitä vauhtia suunnilleen pystyisit sen soutamaan. Arviota käytetään harjoituksen alkulämmittelyssä sekä testin portaiden noston suuruuden arvioimisessa.

- Testistä tulee kirjata ylös seuraavat tiedot: **1) Korkein testissä saavutettu syke, 2) korkein minuutin keskiteho.**

Ohjeet testin suorittamiseen:

- Ennen testiä huolehdi siitä, että olet päivän aikana syönyt ja juonut riittävästi. Testi tulisi suorittaa kohtalaisen levänneenä sekä kropassa tulisi olla riittävästi energiaa.

- Testi koostuu 1) alkulämmittelystä, 2) testiosiosta, 3) loppujäähdyttelystä.

1) Alkulämmittely

- 5 minuutin kevyt alkulämmittely. Lämmittelyn tulisi olla *hyvin* kevyt, ohjeellisesti n. 30-40% 2000m keskitehosta. Jos sinulla ei ole tiedossa omaa 2000m suoritusta voit arvioida mihin suunnilleen pystyisit, tai lämmitellä vain teholla, joka tuntuu hyvin kevyeltä.

- Alkulämmittely on hyvin kevyt, koska itse testin aikana lähdetään myös kevyellä vauhdilla ja vauhtia nostetaan asteittain. Jos kuitenkin ehdottomasti haluat lämmitellä enemmän, suosittelen pidentämään lämmittelyn kestoja, en lisäämään tehoa.

2) Testiosio

- Concept2 kannattaa laittaa laittaa minuutin intervalleihin, jolloin pysyt kärryillä siitä missä olet menossa ja laite tallentaa automaattisesti tulokset minuutin intervalleina. Intervallien välissä ei ole ollenkaan lepoa!

- Testi suoritetaan minuutin osioissa, jolloin soudetaan aina 1 minuutti samalla vauhdilla, jonka jälkeen nostetaan tehoa.
- Ensimmäisen minuutin teho on n. 35% 2000m tehostasi.
- Tehoa lisätään 5% per kynnyks. (esim. jos olet soutanut 2000m 7 minuuttiin, on keskitehosi ollut n. 300W, jolloin testin lämmittelyteho on n. 100W aloitusteho on 105W ja minuutin välein tehoa nostetaan 15W).
- Jokainen kynnyks, **MYÖS VIIMEINEN KYNNYS**, tulisi soutaa mahdollisimman tasaisella vauhdilla, eikä lopussa tule tehdä loppukiriä! Loppukirin tekeminen väärentää testin tuloksia ja antaa liian korkean tehoarvion.
- Testi loppuu kun et enää kykene ylläpitämään tavoitetehoa.
- Testin tulos on viimeisen loppuun asti soudetun minuutin keskiarvo. Mikäli soudat viimeistä kynnyksistä yli 30s, mutta alle minuutin, voit laskea testin tulokset kahden viimeisen kynnyksen keskiarvona.
 - Esimerkinä Elias soutaa loppuun 375W tehon kynnyksen ja jaksaa soutaa 40s 390W kynnyksistä, $(375W + 390W)/2 = 383W$ -> testin tulos on 383W.

3) Loppujäähdyttely

- 10 – 20 minuuttia kevyellä teholla (esimerkiksi lämmittelyteholla tai testin ensimmäisten portaiden teholla). Kehosi ohjaa kyllä oikeaan tehoon. Kuuntele sitä, äläkä pakota itseästi soutamaan kovempaa. Tärkeintä on, että teet loppujäähdyttelyn!

Lyhyt sananen testin suorittamisesta ja virhelähteistä

- Mikäli tehoportaiden arviointi tuottaa päänvaivaa (esimerkiksi sinulla ei ole minkäänlaista hajua siitä mikä 2000m suorituskyky on), voit noudattaa seuraavia ohjeita.
- Naisilla sopiva aloitusteho on n. 60W (vastaa 8min suoritusta 2000m:llä) ja kuormaportaiden nostot 10W. Nämä ohjeet sopivat myös aloittelevalle miessoutajalle, jolla ei ole kestävyysharjoittelutaustaa.
- 7 minuutin tienoilla 2000m suoritus vastaa n. 100-110W aloitusta ja 15W kuormaportaita.
- Alle 6:30 soutavilla aloitusteho on n. 140W ja kuormaportaita nostetaan 20W välein.
- Karkeasti 2000m tulos antaa kuvan siitä missä testin viimeinen kynnyks suunnilleen sijaitsee.
- Liian kova aloitusvauhti ja liian suuret kuormaportaan nostot saattavat antaa testistä liian korkean tuloksen, koska ennen viimeisiä portaita ei kerry riittävää väsymystä. Testi on suunniteltu siten, että maksimaalisella teholla ei tarvitse soutaa kovin pitkään, jolloin testin rasittavuus on pienempi.
- Liian matala aloitusvauhti ei ole ongelma, tällöin testistä vain tulee hieman pidempi. Mikäli epäröit valitse siis mieluummin matalampi aloitusvauhti.
- Kuormaportaat ja tehot voi hyvin pyöristää 5W välein.

B) 5 minuutin testi

Ramppitestin korkein minuutin teho vastaa hyvin lähelle 5 minuutin testin tavoitetehoa. Suosittelen kuitenkin pohtimaan myös omaa suorituskyykyä 1000m ja 2000m matkoilla ja mikäli nämä eroavat selvästi ramppitestin tuloksesta voit joutua säätämään hieman alkuvauhtiasi. Käytännössä suosittelen kuitenkin n. 95-100% ramppitestin tuloksesta 5 minuutin tavoitevauhdiksi. Testin lopussa kannattaa mitata itsestään kaikki ulos mikä on mitattavissa.

Kirjaa testistä ylös:

5 minuutin keskiteho

5 minuutin aikana soudettu matka metreissä.

Mieti kuinka hyvin tulos vastasi maksimisuoritustasi.

C) 20 minuutin testi

20 minuutin testissä vauhdinjako on selvästi korostuneemmassa roolissa. Alkuvauhtia voit hakea sekä ramppitestistä että 5 minuutin testistä, mutta taas kannattaa käyttää myös omaa harkintaa. 20 minuutin testissä alkuvauhdiksi sopii hyvin n. 75-80% ramppitestin korkeimmasta minuutin tehosta tai 5 minuutin testin keskitehosta. Tässä on kuitenkin merkittävää yksilöllistä vaihtelua! Suosittelen myös vertaamaan tavoitevauhtia joko aiempaan 20 minuutin testiin tai 5km, 6km tai 10km tuloksiin ja etsimään niiden perusteella sopivaa alkuvauhtia.

20 minuutin testissä on kuitenkin myös varaa testin aikana säätää omaa vauhtia. Suosittelenkin jakamaan testin henkisesti viiden minuutin jaksoihin. Testin aikana kannattaa säätää vauhtia, mutta muutosten tulisi olla asteittaisia! Liian isot muutokset johtavat helposti vauhdin liikaan heittelyyn.

0-5min: Tavoitevauhdilla liikkeelle, mieluummin aavistuksen liian hiljaa kuin liian kovaa. Joudut tekemään töitä, mutta vauhti tuntuu ylläpidettävältä

5-10min: Säädä vauhtia ensimmäisen viiden minuutin perusteella. Onko vauhti ylläpidettävää/tuntuuko vielä kohtalaisen kevyeltä.

10-15min: Kymmenen minuutin jälkeen sinulla on jo hyvä kuva siitä pystytkö pitämään vauhtia yllä, pystytkö soutamaan kovempaa, vai onko sinun kevennettävä, jotta selviät loppuun. Tässä vaiheessa testi alkaa myös tuntua hyvin epämiellyttävältä, mutta myös loppu alkaa lähentyä!

15-20min: Pidä vauhti tai nosta asteittain jos pystyt! Minuutti kerrallaan loppua kohden. Nyt on aika tyhjentää tankki testin loppuun. Vauhdin kiristys kannattaa aloittaa jo ajoissa (3-5min ennen testin loppua) jos vain tuntuu, että pystyt kiristämään, nosta vauhtia asteittain. Hurja minuutin loppukiri ei vaikuta lopputulokseen niin paljon eikä se ole tarkoituksenmukaista.

Kirjaa testistä ylös:

20 minuutin keskiteho

Soudettu matka metreissä

Omat tuntemukset, kuinka hyvin testi edusti suorituskyykyäsi, olisitko voinut soutaa kovempaa alusta, oliko vauhti liian kovaa? Mitä vauhtia/tehoa luulet, että pystyisit ylläpitämään 20 minuutin ajan.

Harjoitusalueet perustuvat **tehoon** ei siis vauhtiin. Mikäli haluat käyttää vauhtia (min/500m) harjoituksissa voit hyödyntää concept 2:n laskuria, joka muuntaa vauhdin tehoksi ja päinvastoin (<http://www.concept2.co.uk/indoor-rowers/training/calculators/watts-calculator>). Varsinainen ohjelma tulee kuitenkin tekemään nämä muunnokset puolestasi, joten sinun ei tarvitse tästä huolehtia. Tärkeintä on, että muistat kirjata 20 minuutin ja 5 minuutin keskitehon ylös.

Yleisiä huomioita:

Harjoitusohjelma mukailee polarisoitua harjoittelua, jolloin harjoitukset jakautuvat joko kovatehoisiin harjoituksiin tai kevyehköihin palauttaviin ja peruskestävyysharjoituksiin. Peruskestävyysharjoituksissa tulee tällöin huolehtia, ettei kuormitus nouse liian korkeaksi ja niissä kannattaa mieluummin skaalata harjoitusvauhtia kohti alueen alapäätä kuin pyrkiä harjoittelemaan pk ja vk1 alueen rajalla. Kovempaa harjoittelu ei näissä välttämättä edesauta kehitystä, päinvastoin se saattaa hidastaa sitä.

Kovien harjoitusten yhteydessä on aina 10-20 minuutin lämmittely ja jäähdyttely (palauttava/peruskestävyys). On olennaista, että näistä ei leikata harjoituksia. Nämä auttavat valmistamaan päivän harjoitukseen sekä palautumaan siitä. Lisäksi ne lisäävät peruskestävyysharjoittelun määrää.

Kovatehoiset harjoitukset tulisi toteuttaa soutuergolla mikäli mahdollista. Myös peruskestävyys- sekä palauttava harjoitukset voi toteuttaa ergolla, mutta ne on mahdollista toteuttaa myös muiden lajien muodossa. Tällöin tulee kuitenkin huolehtia siitä, että intensiteetti pysyy harjoituksissa riittävän matalana. Apuna voit käyttää sykealuelaskuria, joka löytyy myös excelistä.

Tahdin puolesta suosittelen n. tahtialuetta 18-24 peruskestävyysharjoituksissa, 22-28 vauhtikestävyysalueen harjoituksissa ja 26-34 maksimikestävyysalueen harjoituksissa. Perusohjeena neuvon varsinkin kovissa harjoituksissa soutamaan sillä tahdilla ja vastuskertoimella, jolla saat pidettyä yllä mahdollisimman kovaa keskivauhtia.