

Puvenesoutajien ohjelma: maalिस-huhtikuu 2018

1. Ohjeita harjoitusohjelman toteuttamiseen

Harjoitusohjelma on suunniteltu 2-3 ja 3-5 kertaa viikossa harjoitteleville. Sulkeissa olevat harjoitukset on tarkoitettu 3-5 kertaa viikossa harjoitteleville.. Tällöin 2-3 kertaa viikossa harjoittelevilla on viikottain yksi kova harjoitus ja useammin harjoittelevilla kaksi kovaa harjoitusta lukuun ottamatta kevyitä viikkoja, kisaviikkoja tai testiviikkoa. Harjoitusten järjestystä voi tarvittaessa muuttaa omaan viikkorytmiin sopivaksi. Huolehdi kuitenkin siitä, että kovien harjoitusten väliin tulee vähintään yksi päivä lepoa tai kevyttä harjoittelua väliin.

Mikäli haluat harjoitella enemmän kuin ohjelmaan on merkitty, tulee lopun harjoittelusta olla peruskestävyyttä/palauttavaa harjoittelua, kovan harjoittelun määrää ei tule lisätä. Tällöin voit joko pidentää yksittäisiä harjoituksia tai lisätä lepopäivien tilalle harjoittelua. Huolehdi kuitenkin palautumisestasi. Mikäli ohjelma sisältää jo nyt enemmän harjoittelua kuin mihin olet tottunut, en suosittelen lisäämään harjoitusten määrää.

Harjoitusalueet jakautuvat viiteen alueeseen jotka ovat: palauttava (Pal.), peruskestävyys (PK), vauhtikestävyys 1 (VK1), vauhtikestävyys 2 (VK2), maksimikestävyys 1 (MK1), maksimikestävyys 2 (MK2). Harjoitusalueiden määrittämiseksi on ensimmäisellä viikolla 5 minuutin ja 20 minuutin testi. Testit on tärkeä suorittaa levänneenä ja niissä tulee pyrkiä mahdollisimman kovaan keskivauhtiin. Kirjaa testistä ylös **keskiteho (W)** sekä 20 minuutin testistä viimeisen 5 minuutin **keskisyke**. Syötä **keskiteho** liitteenä tulevaan harjoitusalueiden laskuriin, joka laskee tehoalueet harjoitusalueille, viimeisen 5 minuutin **keskisykkeen** voit syöttää myös sille merkittyyn kenttään.

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>).

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.

Kovatehoiset harjoitukset puolestaan tulisi toteuttaa lähellä sitä tehoa mikä on mahdollista ylläpitää koko harjoituksen ajan. Liian kovaa harjoitusvauhtia en kuitenkaan suosittelen, sillä vauhdin tippuessa harjoituksen läpi ei saavuteta toivottua harjoitusvaikutusta. Laskuri määrittelee myös suositusvauhdit kovatehoisiin harjoituksiin. Kovatehoisissa harjoituksissa nousujohteisuus on kehityksen kannalta olennaista. Nousujohteisuus harjoitusjakson aikana perustuu siihen, että harjoituksien kesto kasvaa (6x5min/2,5min -> 6x8min/3min, 4x8min/2min -> 4x15min/2min), keskitehon puolestaan tulisi pysyä samana koko jakson läpi. Mikäli et ole tottunut kovaan harjoitteluun voit vähentää kovatehoisten harjoitusten intervallien määrää yhdellä tai kahdella intervallilla.

Kovien harjoitusten yhteydessä on aina 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.

Harjoitusohjelma:

Viikko 10 (5.-11.3.) Kova 1

Viikonpäivä	Harjoitus	Ohjeita
Maanantai	(60-90 min. Peruskestävyys)	15-20 minuutin pätkiä lyhyillä 1-2 minuutin tauoilla.
Tiistai	LEPO	
Keskiviikko	20 minuutin alkulämmittely 5 minuutin testi 20 minuutin jäähdyttely	Mahdollisimman kovalla keskivauhdilla. Aavistuksen kovempaa kuin 2000m keskivauhti.
Torstai	(40 min. palauttava harjoitus)	Rento ja kevyt harjoitus
Perjantai	LEPO	
Lauantai	20min. alkulämmittely 20 minuutin testi 20 min. jäähdyttely	Mahdollisimman kovalla keskivauhdilla. Älä kuitenkaan starttaa liian kovaa.
Sunnuntai	90-120min. Peruskestävyys.	15-20 minuutin pätkiä lyhyillä 1-2 minuutin tauoilla. Pitkä harjoitus, joten vauhti PK-alueen keskivaiheilta tai alapäästä.

Viikko 11 (12.3.-18.3.) Kova 2

Viikonpäivä	Harjoitus	Ohjeita
Maanantai	75-105 min. Peruskestävyys	Lisää 15 minuuttia viime viikon harjoituksen keston. 15-20 minuutin pätkiä lyhyillä 1-2 minuutin tauoilla.
Tiistai	LEPO	
Keskiviikko	(20 minuutin alkulämmittely 4x10min./2min. VK2 20 minuutin jäähdyttely)	VK2-alueen yläpää. (Katso ohjeteho excelistä).
Torstai	(40 min. palauttava harjoitus)	Rento ja kevyt harjoitus
Perjantai	LEPO	
Lauantai	20min. alkulämmittely 6x5min./2,5min. 20 min. jäähdyttely	MK1-alueen alapää. (Katso ohjeteho excelistä)
Sunnuntai	105-150min. Peruskestävyys.	Lisää 15-30min. viime viikon harjoituksen keston 15-20 minuutin pätkiä lyhyillä 1-2 minuutin tauoilla.

Viikko 12 (19.3.-25.3.) Kisaviikko

Viikonpäivä	Harjoitus	Ohjeita
Maanantai	50 min. Peruskestävyys	Nousujohteinen PK-alueen harjoitus, lähde alueen alapäästä ja lopeta yläpäähän.
Tiistai	LEPO	
Keskiviikko	3x20'/2' Peruskestävyys	Helppo peruskestävyysalueen harjoitus.
Torstai	(40 min. palauttava harjoitus)	Rento ja kevyt harjoitus
Perjantai	LEPO	
Lauantai	(500m kisa + 40 minuutin palauttava))	Niille jotka osallistuu kisaan, muuten lepo tai kevyt palauttava harjoitus.
Sunnuntai	10km kilpailu/testi	

Viikko 13 (26.3.-1.4.) Kova 1

Viikonpäivä	Harjoitus	Ohjeita
Maanantai	40 min. Palauttava harjoitus.	Rennosti aineenvaihduntaa 10km jäljiltä.
Tiistai	LEPO	
Keskiviikko	100 min. Peruskestävyys	5x20min/2min Peruskestävyys. Vauhdit alueen keskivaiheilta.
Torstai	(40 min. palauttava harjoitus)	Rento ja kevyt harjoitus
Perjantai	LEPO	
Lauantai	20min. alkulämmittely 6x6min./3min. 20 min. jäähdyttely	Tavoite soutaa samalla vauhdilla kuin viikolla 11 6x5min/2,5min. Mikäli pystyt, voit soutaa viimeisen pätkän kovempaa.
Sunnuntai	100-130min. Peruskestävyys.	15-20min. pätkiä. Vauhti PK-alueen keskivaiheilta tai alapäästä

Viikko 14 (2.4.-8.4.) Kova 2

Viikonpäivä	Harjoitus	Ohjeita
Maanantai	90 min. Peruskestävyys harjoitus	6x15min./1min. Vauhti PK-alueen keskivaiheilta.
Tiistai	LEPO	
Keskiviikko	(20 minuutin alkulämmittely 4x12,5min./2min. VK2 20 minuutin jäähdyttely)	Tavoite soutaa samalla vauhdilla kuin viikolla 11 4x10min/2min. Mikäli pystyt, voit soutaa viimeisen pätkän kovempaa.
Torstai	(40 min. palauttava harjoitus)	Rento ja kevyt harjoitus
Perjantai	LEPO	
Lauantai	20min. alkulämmittely 6x7min./3min. 20 min. jäähdyttely	Tavoite soutaa samalla vauhdilla kuin viikolla 13 6x6min/3min. Mikäli pystyt, voit soutaa viimeisen pätkän kovempaa.
Sunnuntai	115-145min. Peruskestävyys.	Sama vauhti kuin viime viikolla, 15 minuuttia lisää kestoja harjoitukseen. 15-20min. pätkiä. Vauhti PK-alueen keskivaiheilta tai alapäästä

Viikko 15 (9.4.-15.4.) Kova 3

Viikonpäivä	Harjoitus	Ohjeita
Maanantai	75 min. Peruskestävyys harjoitus	5x15min./1min. Vauht PK-alueen keskivaiheilta.
Tiistai	LEPO	
Keskiviikko	(20 minuutin alkulämmittely 4x15min./2min. VK2 20 minuutin jäähdyttely)	Tavoite soutaa samalla vauhdilla kuin viikolla 14 4x12,5min/2min. Mikäli pystyt, voit soutaa viimeisen pätkän kovempaa.
Torstai	(40 min. palauttava harjoitus)	Rento ja kevyt harjoitus
Perjantai	LEPO	
Lauantai	20min. alkulämmittely 6x8min./3min. 20 min. jäähdyttely	Tavoite soutaa samalla vauhdilla kuin viikolla 14 6x7min/3min. Mikäli pystyt, voit soutaa viimeisen pätkän kovempaa.
Sunnuntai	90-120min. Peruskestävyys.	25min. lyhyempi harjoitus kuin viime viikolla. Voi tehdä yhtäjaksoisena. Vauhti PK-alueen keskivaiheilta tai alapäästä

Viikko 16 (16.4.-22.4.) Kisaviikko (Maraton/Puolimaraton)

Viikonpäivä	Harjoitus	Ohjeita
Maanantai	40 min. Peruskestävyys harjoitus	2x20min/2min. Eka pätkä PK-alueen keskivaiheilta, toka yläpäästä.
Tiistai	LEPO	
Keskiviikko	20 minuutin peruskestävyys 2x10min/2min. VK1/VK2 20 minuutin jäähdyttely	Tuntuman otto viikonlopun kisavauhtiin. Mikäli kropassa on kuormitusta voit tehdä vain yhden pätkän tai pelkkää peruskestävyyttä/palauttavaa.
Torstai	(40 min. palauttava harjoitus)	Rento ja kevyt harjoitus
Perjantai	LEPO	
Lauantai	Ergomaraton/Lepo	Riippuen kumpana päivänä lähtö on.
Sunnuntai	(Ergomaraton/Lepo	

Elias Lehtonen
elias.lehtonen@cantab.net