

Ohjelmarunko Sauvarinneharjoituksiin kausi 2020

Sauvarinne on kokonaisvaltainen voima- ja lihaskestävyysharjoitus, mutta se kehittää tehokkaasti myös sydämen iskutilavuutta (laskee sykettä) sekä lihasten hiussuoniston toimintaa (parantaa peruskestävyyttä). Yksittäisen treenin harjoitusvaikutukset riippuvat harjoituksen toteutustavasta.

Sauvarinne sopii erityisen hyvin hiihtäjille ja polkujouksijoille, mutta myös kaikille muille kuntotasosta riippumatta! Sauvarinne on hyvä mäkitreeni myös juoksijoille. Harjoitukset toteutetaan sauvarinnekävelynä tai –juoksuna, ja harjoituksia ryöditetään myös loikkapätkillä sekä kaikkien em. yhdistelmillä. Jokainen tekee treenin oman kuntotasonsa ja räsituslansan mukaan omalla vauhdillaan ja tehollaan.

Harjoitukset toteutetaan Pyynikillä, Mustavuoressa, Kaupissa, Lamminpäässä, Hervannassa ja Kyötikkälässä. Esimerkkejä rinteistä, joita harjoituksissa käytetään:

- Pyynikillä:
 - ”Perusrinne” on n. 500 m pitkä ja pääosin sopivan jyrkkä voimakestävyysharjoitteluun. Nousu kestää 4-5 min. Tapaamispaikka Tahmelan kentän kohdalla.
 - ”Loiva rinne” (keskimmäinen) on myös 500 m pitkä, mutta pääosin melko loiva ja soveltuu sauvajuoksupainotteiseen harjoitukseen, joten nousuaika on lyhyempi kuin perusrinteessä. Tapaamispaikka Tahmelan kentän kohdalla
 - ”Kesäteatteri” on 1200 m pitkä, pääosin loiva rinne, joka sopii erityisen hyvin peruskestävyyttä kehittävään harjoitteluun, mutta soveltuu hyvin myös sauvajuoksuun. Nousuaika riippuu vauhdista olleen yleensä alle 10 min. Tapaamispaikka Kesäteatterin kohdalla.
- Mustavuoren rinne on n. 350 m pitkä, mutta koko matkalta erittäin jyrkkä (korkeusero 60-65 m), joten rinteessä saa tehtyä helposti kovatehoisen harjoituksen. Nousuaika on 3-5 minuuttia. Tapaamispaikka mäen juurella.
- Kaupissa, Lamminpäässä, Hervannassa ja Kyötikkälässä löytyy luonnolliseen intervalliharjoitukseen sopivia reittejä tai treeni voidaan tehdä yksittäisessä mäessä.

Mukaan tarvitset sään mukaisen varustuksen sekä sauvat. Sauvarinneharjoituksessa sauva on normaalia kävelysauvaa pidempi, n 73-80 % henkilön pituudesta. Myös lyhemmillä tai pidemmillä pärjää, mutta tällöin sauvaa pidetään jyrkemmässä tai loivemmassa asennossa.

Harjoitukset alkavat torstaina 14.5. Toukokuun ajan harjoitukset tehdään omatoimisesti ja kesäkuun alussa koronarajoitusten höllentyessä tutusti ryhmäharjoituksina. Ryhmätreenit tehdään pääsääntöisesti torstaisin alkaen klo 18. Joka toinen harjoitus tehdään jossain Pyynikin kolmesta rinteestä ja joka toinen muissa rinteissä Tampereen seudulla.

JAKSO 1: Peruskestävyyttä tukeva jakso 14.5.-11.6. (5 kertaa)

Kerta 1 14.5: Pyynikki: 4 x Kesäteatteri 1200m PK2, lopussa terävä sauvajuoksu 15 s

Kerta 2 21.5: Kauppi: 60 min Kilpavitosella PK2->VK1, 6 x terävä sauvajuoksu 15 s

Kerta 3 28.5: Pyynikki: 4 x loiva rinne 500m PK2->VK1, lopussa 15 s terävä sauvajuoksu + alas tullessa kuntopiiri

Kerta 4 4.6: Kyötikkälä: 60 min harjun poluilla PK2->VK1, 6 x terävästi sauvalokat 15s

Kerta 5 11.6: Pyynikki 6 x perusrinne 500m/ PK2, lopussa terävä sauvajuoksu 10 s