

Ohjeita talvikauden harjoitteluun

Yhteisharjoitusten **pakkasraja on – 15 astetta** eli vauhtikestävyysharjoitusta ei tällöin kannata juosta ulko-olosuhteissa. Vauhti on syytä tiputtaa PK-alueelle, ja suojata hengitystiet hyvin (commandopipo). Jos Pirkkahalliin pääsee, voi itse kukin mukauttaa harjoituksen sisällä toteutettavaan muotoon. Myös lihaskestävyysjumppa kotiooloissa voi toimia hyvänä korvikkeena, etenkin jos sisällä pystyy suorittamaan myös naruhyppelyä tai muuta pitkäkestoista liikettä.

Peruskestävyykslenkeille voi aina lähteä, pakkasrajaa en halua asettaa, kunhan muistaa suojata hengityksen, pään ja kaulanseudun, nivustaiteet, nilkat, polvet, ranteet ym. arat paikat. Aluskerraston lisäksi näitä voi suojata ylimääräisellä villakudoksella.

Nastatossut ovat äärimmäisen hyvä **apu talvisilla liukkailla**, jotta turhaa jännitystä ei lihaksistoon tulisi. Kannattaa muistaa myös, että osa juoksu-kilometreistä voidaan korvata **hihdolla, jossa kerroin on 1.5 – 2 x juoksu-kilometrit**. Alkuun on muistettava, että ensimmäiset 200 km hiihtäen, syke voi hidella suhteellisen korkealla, joten kuuntele tunnetta, älä tuijota sykkeitä. **Pyöräilyä hyväksikäyttäen kerroin on 3** eli 10 juoksu on pyöräilyä 30 km. Muista myös erityisesti lihashuolto, jotta lihaksisto ei jumitu. Lihashuoltoon kannattaa aina panostaa muistaen venyttelyt ja hieronta.

Keskiviikkoiset **vauhtikestävyysharjoitukset rento/reipas** toteutus lähtee ajatuksesta, että rennon vauhdin osuus olisi **2/3 osaa** ja reippaan vauhdin osuus **1/3 osa**. Päivittäistä valmiutta kannattaa kuitenkin kuunnella: huono tunne, raskaat jalat – rennon osuutta voi tuntuvasti nostaa, **jopa 90 %;**n ja jos fiilis on äärimmäisen hyvä, kevyet jalat **suhde voi olla 50:50**.

Intervalleina toteutettavissa vauhti-maksimikestävyysharjoituksissa on tavoitteena **nostaa syketasoa veto -vedolta** aerobiselta kynnykseltä siten, että viimeisessä vedossa syketaso nousee MK I alueelle eli hieman yli anaerobisen kynnyksen ja hyvänä päivänä jopa maksimiin. **Palautuminen kävellen-hölkäten n. 200 m syketaso alle aerobisen kynnyksen.**

Jokaisella klubilaisella on mahdollisuus saada tukea yhteislenkkien lisäksi harjoitusohjelmien kautta, jotka antavat luotettavan pohjan omaan kuntoiluun. Tarjolla on 6 eri tason kunto-ohjelma, joten jokaiselle varmaan löytyy sopivaa ja yksilöllisesti oikeaa tekemistä. Peruskunto II kaudelle eli tammi-maaliskuulle suunnitellut ohjelmat toimivat 3 viikon periodeilla. Yhteydenotot yhteistreeneissä tai suoraan:

Matti Jääskeläinen matti.jaaskelainen@outlook.com 050 - 4658727

