

**Sauvarinneharjoitukset, kausi 2022**

Sauvarinne on kokonaisvaltainen voima- ja lihaskestävyys harjoitus, 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 polkujuoksijoille, mutta myös kaikille muille kuntotasosta riippumatta! Sauvarinne on hyvä mäkitreeni myös juoksijoille. Harjoitukset toteutetaan sauvarinnekävelynä tai –juoksuna, ja harjoituksia ryyditetään myös loikkapätkillä ja spurteilla sekä kaikkien em. yhdistelmillä. Jokainen tekee treenin oman kuntotasonsa ja rasiustilansa mukaan omalla vauhdillaan ja tehollaan.

Harjoitukset toteutetaan Pyynikillä, Mustavuorella, Hervannan laskettelurinteessä, Kaupissa ja Lamminpäässä. Seuraa ilmoittelua, missä treenit pidetään. Esimerkkejä rinteistä, joita harjoituksissa käytetään:

- Pyynikillä:
  - ”Perusrinne” on n. 500 m pitkä ja pääosin sopivan jyrkkä voimakestävyys harjoitteluun. Nousu kestää 4-5 min. Tapaamispaikka Tahmelan kentän kohdalla.
  - ”400 m” rinne tarkoittaa perusrinnettä jyrkkää osuutta kentän kohdalta ylös asti.
  - ”300 m” rinne tarkoittaa perusrinnettä osuutta.
  - ”Loiva rinne” (keskimäinen) on myös 500 m pitkä, mutta pääosin melko loiva ja soveltuu sauvajuoksupainotteiseen harjoitukseen, joten nousuaika on lyhyempi kuin perusrinnettä. 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, Suolijärvellä ja Kyötikkälässä löytyy luonnolliseen intervalliharjoitukseen sopivia reittejä tai treeni voidaan tehdä yksittäisessä mäessä.

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

Treenit tehdään torstaisin, alkaen klo 17:30. Syksyllä, 15.9.2021 alkaen aloitetaan jo klo 17.

Treenien varsinainen harjoitusosuus on n. 60 min, jonka lisäksi tehdään 15 min alku- ja loppuverryttelyt. Siten kokonaiskesto on n. 1h30min – 1h45min ohjeistuksineen.

Harjoitusohjelman on tehnyt Timo Pullinen, joka myös koordinoi harjoitusten vetämistä sekä viestintää. Harjoitukset vetää joku vetäjärinkiin kuuluva henkilö. Ringissä ovat mukana Timon lisäksi Aino Berg (Kuntopirkat), Sari-Leena Erkkilä, Arto Helenius, Martti Kaunisto, Ismo Lehtonen, Petteri Mattila ja Pasi Mäkinen. Jos kaikilla treenien vetäjillä on esteitä, treenit toteutetaan ko. viikolla omatoimitreeneinä. Tilanteesta tiedotetaan klubin FB-ryhmässä, jossa yhteisestä treenistä kiinnostuneet voivat ilmoittaa tulostaan omatoimitreeneihin.

Treeneistä viestitään reaaliaikaisesti Tampereen Hiihtoklubi -fb-ryhmässä sekä aika ajoin nettisivuilla ja klubin kuussa fb-kanavissa. Jos olet kiinnostunut treeneistä, liity Hiihtoklubi-fb-ryhmään!

Kauden ohjelma on seuraava:

JAKSO 1: Peruskestävyyttä tukeva jakso 19.5.-23.6. (6 kertaa)

Kerta 1 19.5: Hervanta: 6-8 nousua

Kerta 2 26.5: Pyynikki/ Kesäteatteri: 4 x 1200m PK2->VK1->VK2 + lopussa terävä juoksu 15 s

Kerta 3 2.6: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1, 6 x terävä sauvajuoksu 15 s

Kerta 4 9.6: Pyynikki/Perusrinne: 6 x 500m/ PK2, lopussa terävä sauvajuoksu 10 s

Kerta 5 16.6: Lamminpää: 60 min Kilpavitonen ja Horha ym. reitit/ PK2->VK1+ terävästi 6 x sauvaloikat 10 s

Kerta 6 23.6: Pyynikki/Perusrinne: 6 x 500m/ PK2, lopussa terävä sauvajuoksu 10 s

## JAKSO 2: Peruskestävyyspainotus + hapottomia vetoja 30.6.-4.8. (6 kertaa)

Kerta 7 30.6: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1->VK2 + 6 x terävä sauvajuoksu 15 s

Kerta 8 7.7: Pyynikki/Perusrinne: 3 x (40m+70m+100m)/2 min pal/5 min sarjapal + 1x 170 m täysillä

Kerta 9 14.7: Lamminpää: 60 min Kilpavitonen ja Horha ym. reitit/ PK2->VK1+ terävästi 6 x sauvaloikat 10 s

Kerta 10 21.7: Pyynikki/ Kesäteatteri: 4 x 1200m PK2->VK1->VK2 + lopussa terävä juoksu 15 s

Kerta 11 28.7: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1->VK2 + 6 x terävä sauvajuoksu 15 s

Kerta 12 4.8: Pyynikki/Perusrinne: 3-4 x (40m+70m+100m)/2 min pal/5 min sarjapal + 1x 170 m täysillä

## JAKSO 3: VK-painotus + voimakestävyys 11.8.-15.9. (6 kertaa)

Kerta 13: 11.8: Hervanta: 8 nousua

Kerta 14 18.8: Pyynikki/400m: 8 x 400m VK1->VK2/ viimeinen veto MK+ terävästi sauvaloikat 15 s

Kerta 15 25.8: Mustavuori: 8-10 x 350m PK2->VK2/ viimeinen veto MK

Kerta 16 1.9: Pyynikki/Loiva rinne: 8 x 500m VK2, loivat kohdat sauvajuoksua, lopussa terävä juoksu 15 s

Kerta 17 8.9: Lamminpää: 60 min Kilpavitonen ja Horha ym. reitit/ PK2->VK1-VK2/MK, 6 x sauvaloikat 15 s

Kerta 18 15.9 klo 17: Pyynikki/Perusrinne: 4 x (40m+70m+100m)/ 2 min pal/5 min sarjapal + 1x 170 m täysillä

## JAKSO 4: VK + MK 22.9.-17.11. (9 kertaa, riippuen talven tulosta)

Kerta 19 22.9: Hervanta: 8-10 nousua

Kerta 20 29.9: Pyynikki/Kesäteatteri: 4 x 1200m pääasiassa juosten PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 15s

Kerta 21 6.10: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen nousu MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15s

Kerta 22 13.10: Pyynikki/400m: 60 min PK2->MK1 sauvakävelyä/juoksua, lopussa loikat

Kerta 23 20.10: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15s

Kerta 24 27.10: Pyynikki/300m: 60 min PK2->VK2, viimeinen veto MK, nousujen lopussa 15 s loikkasarja

Kerta 25 3.11: Kauppi 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15s

Kerta 26 10.11: Pyynikki/Kesäteatteri: 5 x 1200m juosten(4x kävellen) PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 15 s

Kerta 27 17.11: Pyynikki/300m: 60 min PK2->VK2, viimeinen veto MK + sauvajuoksu tai loikat loppuun