

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

Harjoitukset toteutetaan Pyynikillä, Mustavuorella, Kaupissa, Lamminpäässä, Hervannassa, Suolijärvellä 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, 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, pääsääntöisesti alkaen klo 18. Syyspuolella aloitetaan jo klo 17 tai 17:30. Joka toinen harjoitus tehdään jossain Pyynikin kolmesta rinteestä ja joka toinen muissa rinteissä Tampereen seudulla. Loppusyksyllä treenataan pääosin Pyynikillä.

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

Jos treenien vetäjillä on esteitä, treenit toteutetaan ko. viikoilla omatoimitreeneinä. Tilanteesta tiedotetaan klubin FB-ryhmässä, jossa yhteisestä treenistä kiinnostuneet voivat ilmoittaa tulostaan.

Koko kauden ohjelma on seuraava:

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 sauvaloikat 15s

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

JAKSO 2: Peruskestävyysspainotus + hapottomia vetoja 18.6.-30.7. (7 kertaa)

Kerta 6 18.6: Lamminpää: 60 min Kilpavitosella/ PK2->VK1, terävästi 6 x sauvaloikat 10 s

Kerta 7 25.6: Pyynikki: 3 x (40m+70m+100m)/1-1:50 pal/5 min sarjapal + 1x 200m täysillä

Kerta 8 2.7: Mustavuori: 8-9 x 350m/ PK2->VK2

Kerta 9 9.7: Pyynikki: Pyynikki: 4 x 1200m /PK2->VK1->VK2 + lopussa terävä juoksu 15 s

Kerta 10 16.7: Suolijärvi: 60 min / PK2->VK1, 6 x terävä sauvajuoksu 15 s

Kerta 11 23.7: Pyynikki: 3-4 x (40m+70m+100m)/1-1:50 pal/5 min sarjapal + 1x 200m täysillä + (4*60m)

Kerta 12: 30.7: Kauppi: 60 min Kilpavitosella/ PK2->VK1, 6 x terävä sauvajuoksu 15 s

JAKSO 3: VK-painotus + voimakestävyys 13.8.-17.9. (7 kertaa)

Kerta 13 6.8: Pyynikki: 4 x (40m+70m+100m)/1-1:50 pal/5 min sarjapal + 1x 200m täysillä + (4*60m)

Kerta 14 13.8: Kyötikkälä: 60 min/ PK2->VK1, 6 x terävästi sauvaloikat 15 s

Kerta 15 20.8: Pyynikki: 8 x jyrkkä 400m rinne/ VK1+ terävästi sauvaloikat 15 s

Kerta 16 27.8.: Mustavuori: 8-10 x 350m/ PK2->VK2/ viimeinen veto MK

Kerta 17 3.9: Pyynikki: 8 x loiva rinne 500m VK2, loivat kohdat sauvajuoksua, lopussa terävä juoksu 15 s

Kerta 18 10.9: Lamminpää: 60 min Kilpavitosella/ PK2->VK1, terävästi 6 x sauvaloikat 15s

Kerta 19 17.9: Pyynikki: 4 x (40m+70m+100m)/1-1:50 pal/5 min sarjapal + 1x 200m täysillä

JAKSO 4: VK + MK 3.10.-21.11. (6-9 kertaa, riippuen talven tulosta)

Kerta 20 24.9: Mustavuori: 8-10 x 350m/ PK2->VK2/ viimeinen veto MK

Kerta 21 1.10: Pyynikki: 4 x 1200m pääasiassa juosten /PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 15s

Kerta 22 8.10: Kauppi 60 min Kilpavitosella/ VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 20s

Kerta 23 15.10: Pyynikki: 60 min jyrkkä 400m rinne PK2->MK1/ sauvakävelyä/juoksua, lopussa loikat

Kerta 24 22.10: Kauppi: 60 min Kilpavitosella/ VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15s

Kerta 25 29.10: Pyynikki 300 m PK2->VK2/ viimeinen veto MK, nousujen lopussa 15 s loikkasarja

Kerta 26 5.11: Pyynikki: 10 x loiva rinne 500m pääasiassa juosten PK2->MK1, lopussa 15 s terävä sauvajuoksu

Kerta 27 12.11: Pyynikki: 5 x 1200m juosten(4x kävellen)/PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 20 s

Kerta 28 19.11: Pyynikki:60 min 300m/ PK2->VK2/ viimeinen veto MK + sauvajuoksu tai loikat loppuun