



KUNNON HUIPENNUS - VIIMEISEN 6 VIIKON VK-TREENIT

Peruskuntokaudella luotu peruskestävyys on pohja vauhtikestävyys eli maratonkunnan rakentamiselle. Peruskuntokaudella vauhtikestävyys harjoituksia on tehty kerran viikossa nousujohteisesti. Sen jälkeen harjoittelua on lisätty ja kovennettu. Nopeus- ja kestävyysominaisuuksia sekä lajinomaista voimaa, kimmoisuutta ja lihaskestävyyttä on lisäksi saatettu kehittää perinteisellä kevään ylämäkikaudella. Samalla kilpailuun valmistavalla kaudella mukaan on tullut toinen vk-harjoitus.

Tiiviin treenikauden aikana keho ei kuitenkaan yleensä ole valmis hyvään kisasuoritukseen, koska harjoittelun aiheuttama väsymys pitää suorituskyvyn piilossa. Vasta 1-2(3) viikon herkistelyjakso, jonka aikana kokonaiskuormitus pienenee ja elimistöllä on aikaa palautua, nostaa kisakunnan tasolle, josta olet unelmoinut. Hyvä valmistautuminen nostaa suorituskykyä 2-3% verrattuna tilanteeseen, jossa kevennystä ei suoriteta. Neljän tunnin maratonajoissa tämä voi merkitä jopa 5-7 minuuttia ja aloittelevalla maratoonarilla enemmänkin.

Tämä ohjelma kattaa kuuden kisaa edeltävän viikon vk-harjoitukset. Viikoilla 6 - 3 ennen kisaa tehtävät harjoitukset kehittävät vielä hapenottoa tehokkaasti. Viikoilla 2 - 1 viritetään suorituskyky huippuunsa harjoittelua vähitellen keventämällä. Keventäminen tehdään niin, että ensin lyhennetään harjoitusmatkoja, sen jälkeen harjoituskertoja ja vasta lopuksi hieman harjoitusintensiteettiä.

Ohjelma sisältää kaksi vk-harjoitusta viikossa. Muu harjoittelu tulee tämän lisäksi. Harjoitus 1 on suunniteltu tehtäväksi radalla ja harjoitus 2 radalla, maastossa tai tiellä. Toisen vk-harjoituksen voi myös korvata juoksemalla pitkän lenkin maratonspesiaalina joko siten, että kiihdyttää vähitellen vauhtia PK1:stä maratonvauhtiin tai juoksemalla lenkin loppupuolella noin kolmanneksen maratonvauhtia. Ei kuitenkaan useammin kuin kerran kuukaudessa.

Valmistaudu VK-harjoitukseen aina huolella. Jätä harjoitus väliin tai muuta se PK-treeniksi, jos olet väsynyt, olo ei muuten tunnu hyvältä tai sääolot ovat vastaan. Varioi harjoituksia tilanteen mukaan! Jätä aina vähintään yksi päivä VK-harjoitustesi väliin!

Harjoitus 1 radalla:

- Alkuverryttely 20 min, joka sis. rentoja kiihdytyksiä 5*60 m
- VK/MK-harjoitus: nousujohteiset vedot ja tasa- tai vaihtelevavauhtiset juoksut
- NK-vedot, esim. 400, 300, 200 ja 100 m
- Loppuverryttely: 10-20 min, sis. muutaman 60 m rullauksen (nopeuttaa palautumista)

Harjoitus 2 radalla, maastossa tai tiellä:

- Alkuverryttely 3-4km
- VK-harjoitus: tasa-tai kiihtyvävauhtiset
- Loppuverryttely 2-3km

Viikko -6:

Harjoitus 1:

1km VK1 / 1min + 1km VK2 / 1min + 1km MK / 2min + 2*(5*200m / 1min + 5*300m / 2min) / 5min; vauhti AnK - MK

Harjoitus 2:

5-6h: kiihtyvä 10 km PK -> VK2
4-5h: kiihtyvä 11 km PK -> VK2
< 4h: kiihtyvä 12 km PK -> VK2



Viikko -5:

Harjoitus 1:

5-6h: 2*(2 km/VK1 + 2km/VK2) yksi juomatauko

4-5h: 3*(1km/VK1 + 2km/VK2) yksi juomatauko

< 4h: 4*(1km/VK1 + 2km/VK2) yksi juomatauko

Harjoitus 2:

5-6h: 50 min mäkitreeni, ylämäet 10-60s VK2/MK, loivat alamäet lennokkaasti

4-5h: 55 min mäkitreeni, ylämäet 10-60s VK2/MK, loivat alamäet lennokkaasti

< 4h: 60 min mäkitreeni, ylämäet 10-60s VK2/MK, loivat alamäet lennokkaasti

Viikko -4:

Harjoitus 1:

5-6h: 8*1km VK2 lähellä anaerobista rajaa/1-2min

4-5h: 9*1km VK2 lähellä anaerobista rajaa/1-2min

< 4h: 10*1km VK2 lähellä anaerobista rajaa/1-2min

Harjoitus 2:

5-6h: 40 min kiihtyvää VK1-> VK2

4-5h: 45 min kiihtyvää VK1-> VK2

< 4h: 50 min kiihtyvää VK1-> VK2

Viikko -3:

Harjoitus 1:

5-6h: 50 min 2 kierrosta VK1, 2 kierrosta VK2, 2 kierrosta VK1, jne / 2 juomataukoa

4-5h: 55 min 2 kierrosta VK1, 2 kierrosta VK2, 2 kierrosta VK1, jne / 2 juomataukoa

< 4h: 60 min 2 kierrosta VK1, 2 kierrosta VK2, 2 kierrosta VK1, jne / 2 juomataukoa

Harjoitus 2:

5-6h: 30 min tasavauhtinen VK2

4-5h: 35 min tasavauhtinen VK2

< 4h: 40 min tasavauhtinen VK2

Viikko -2:

Harjoitus 1:

5-6h: 2kmVK1/1min + 3kmVK2/2-3min + 5km maratonvauhtia

4-5h: 2kmVK1/1min + 4kmVK2/2-3min + 5km maratonvauhtia

< 4h: 2kmVK1/1min + 5kmVK2/2-3min + 5km maratonvauhtia

Harjoitus 2:

5-6h: 50 min tasavauhtinen VK1

4-5h: 55 min tasavauhtinen VK1

< 4h: 60 min tasavauhtinen VK1

Viikko -1:

Harjoitus 1:

5-6h: 3*1km VK1->kynnysten puoliväli / 1min

4-5h: 4*1km VK1->kynnysten puoliväli / 1min

< 4h: 5*1km VK1->kynnysten puoliväli / 1min

Harjoitus 2:

1km VK2 + 2km maratonvauhtia/ 2min + 3-5*200m rennosti/ 2min

Lauantai tai sunnuntai

- Maraton tai puolimaraton