

Ohjelmarunko Sauvarinneharjoituksiin kausi 2018 (21.5.-29.10: yht. 23 vkoa, 24 kertaa)

Sauvarinne sopii erityisen hyvin hiihtäjille, mutta myös kaikille muille kuntotasosta riippumatta. Harjoitukset toteutetaan sauvarinnekävelynä ja/tai –juoksuna, ja harjoituksia ryyditetään loikkapätkillä sekä kaikkien em. yhdistelmillä. 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.

Harjoituksissa käytetään kolmea rinnettä tai osaa niistä. Pyynikin ”perusrinne” on n. 500 m pitkä ja pääosin sopivan jyrkkä voimakestävyys harjoitteluun. Nousu kestää 4-5 min ja palauttelu tehdään sauvahölkäten/kävellen rinne alas. ”Loiva rinne” (keskimmäinen) on myös 500 m pitkä, mutta pääosin melko loiva. Tätä rinnettä käytettäessä tehdään myös kuntopiiri harjoittelua hyödyntäen läheisyydessä olevia laitteita. Kolmas, ”kesäteatterin rinne” on 1500 m pitkä, pääosin loiva rinne, joka sopii erityisen hyvin peruskestävyyttä kehittävään harjoitteluun.

Mukaan tarvitset 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. Sopivan pituiset hiihtosauvat käyvät myös.

Harjoitusten puolivälissä pidetään 1-2min juomatauko.

JAKSO 1: Peruskestävyyttä tukeva jakso + lihaskestävyys 21.5.-18.6. (5 kertaa)

Kerta 1: Vr + 3 x pitkä rinne 1500m/ PK2 + vr

Kerta 2: Vr + 6 x perusrinne 500m/ PK2+ vr

Kerta 3: Vr + 4 x pitkä rinne 1500m/ PK2-VK1 / + vr

Kerta 4: Vr + 4 x (loiva rinne 500m/ PK2->VK1 + kuntopiiri ulkosalilla) + vr

Kerta 5: Vr + 8 x 400m rinne/ PK2->VK1 + vr

JAKSO 2: Peruskestävyysspainotus + hapottomia vetoja 25.6.-30.7. (6 kertaa)

Kerta 6: Vr + 3 x (40m+70m+100m)/1-1:50 pal/5 min sarjapal + 1x 200m täysillä + vr

Kerta 7: Vr + 4 x 1500m /PK2->VK1 + lopussa terävä juoksu 50m + (3*100m)/ vr

Kerta 8: Vr + 6 x perusrinne 500m/ PK2->VK1 + (4*60m)/ vr

Kerta 9: Vr + 2 x (5*40m+5*70m)/1.20-1:50 pal/5 min sarjapal + (4*60m)/ vr

Kerta 10: Vr + 8 x 400m PK2->VK1 + (4*60m)/ vr

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

JAKSO 3: VK-painotus + voimakestävyys 6.8.-10.9. (6 kertaa)

Kerta 12: Vr + 8 x (400m rinne/ VK1+ loikat) + (4*60m)/ vr

Kerta 13: Vr + 4 x (loiva rinne 500m VK1 + kuntopiiri ulkosalilla) + (4*60m)/ vr

Kerta 14: Vr + 4 x (40m+70m+100m)/1-1:50 pal/5 min sarjapal + 1x 200m täysillä + vr

Kerta 15: Vr + 4 x 1500m pääasiassa juosten/PK2->VK2/ lopussa terävä juoksu 100m +(4*60m)/ vr

Kerta 16: Vr + 2 x (5*60m+5*100m)/1.20-1:50 pal/5 min sarjapal + vr

Kerta 17: Vr + 8 x 400 m rinne PK2 -> VK2/ loikat + (3*100m)/ vr

JAKSO 4: VK + MK 17.9.-29.10. (7 kertaa)

Kerta 18: Vr + Yhdistelmä: 2 x perusrinne 500m VK1-2/lopussa loikat + 40m+70m+100m + 2 x Pyynikin portaat + vr

Kerta 19: Vr + 60 min 400m rinne PK2->MK1/ lopussa loikat + (4*100m)/ vr

Kerta 20: Vr + 5 x loiva rinne 500m pääasiassa juosten PK2->MK1/kuntopiiri ulkosalilla + (5*60m)/ vr

Kerta 21: Vr + 4 x 1500m pääasiassa juosten /PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 150m+ (5*60m)/ vr

Kerta 22: Vr + 8 x 400 m rinne PK2 -> MK1/ lopussa loikat + (4*100m)/ vr

Kerta 23: Vr + 7 x 500m loivat juosten PK2->MK1/ lopussa loikat + (5*60m)/ vr

Kerta 24: Vr + 4 x 1500m pääasiassa juosten/PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 200m +(4*100m)/ vr