

## Sauvarinneharjoitukset, kausi 2023

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 jyrkkintä osuutta.
  - ”**Loiva rinne**” (keskimmäinen) 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 pidemmillä pärjää, mutta tällöin sauvaa pidetään jyrkemmässä tai loivemmassa asennossa.

Treenit tehdään torstaisin, alkaen klo 17:30.

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, Sanna Ketola, Ismo Lehtonen 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 omatoimitreeniin.

Treeneistä viestitään reaaliaikaisesti Tampereen Hiihtoklubi -fb-ryhmässä sekä aika ajoin nettisivuilla ja klubin kuissa fb-kanavissa. Jos olet kiinnostunut treeneistä, liity Hiihtoklubi-fb-ryhmään! Jos treeneistä on mitä tahansa kysymyksiä, ota yhteys Timoon, 0503066201.

Kauden ohjelma on seuraava:

### JAKSO 1: Peruskestävyyttä tukeva jakso 25.5.-15.6. (4 kertaa)

Viikko 21: Pyynikki/ Kesäteatteri: 4 x 1200m PK2->VK1->VK2 + lopussa terävä sauvajuoksu 10 s

Viikko 22: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1, 6 x terävä sauvajuoksu 10 s

Viikko 23: Pyynikki/Perusrinne: 6 x 500m/ PK2, lopussa terävä sauvajuoksu 10 s

Viikko 24: Lamminpää: 60 min Kilpavitonen ja Horha ym. reitit/ PK2->VK1+ terävästi 6 x sauvaloikat 15 kpl

### JAKSO 2: Peruskestävyyspainotus + hapottomia vetoja 29.6.-3.8. (6 kertaa)

Viikko 26: Pyynikki/Perusrinne: 6 x 500m/ PK2 -> VK1, lopussa terävä sauvajuoksu 10 s

Viikko 27: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1->VK2 + 6 x terävästi sauvaloikat 15 kpl

Viikko 28: Pyynikki/Perusrinne: 3 x (40m+70m+100m)/2 min pal/5 min sarjapal + 1x 170 m täysillä

Viikko 29: Lamminpää: 60 min Kilpavitonen ja Horha ym. reitit/ PK2->VK1+ terävästi 6 x sauvaloikat 15 kpl

Viikko 30: Pyynikki/ Kesäteatteri: 4 x 1200m PK2->VK1->VK2 + lopussa terävä sauvajuoksu 10 s

Viikko 31: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1->VK2 + 6 x terävä sauvajuoksu 10 s

### JAKSO 3: VK-painotus + voimakestävyys 10.8.-14.9. (6 kertaa)

Viikko 32: Pyynikki/Perusrinne: 3 x (40m+70m+100m)/2 min pal/5 min sarjapal + 1x 170 m täysillä

Viikko 33: Hervanta: 8 nousua

Viikko 34: Pyynikki/400m: 8 x 400m VK1->VK2/ viimeinen veto MK+ terävästi sauvaloikat 15 kpl

Viikko 35: Mustavuori: 8-10 x 350m PK2->VK2/ viimeinen veto MK

Viikko 36: Pyynikki/Loiva rinne: 8 x 500m VK2, loivat kohdat sauvajuoksua, lopussa terävä juoksu 15 s

Viikko 37: Lamminpää: 60 min Kilpavitonen ja Horha ym. reitit/ PK2->VK1-VK2/MK, 6 x sauvaloikat 15 kpl

### JAKSO 4: VK + MK 21.9.-23.11. (10 kertaa, riippuen talven tulosta)

Viikko 38: Pyynikki/Perusrinne: 4 x (10s+20s+40s+60s/2-3 min pal.) /5 min sarjapalauttelu

Viikko 39: Hervanta: 8-10 nousua

Viikko 40: Pyynikki/Kesäteatteri: 4 x 1200m pääasiassa juosten PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 15s

Viikko 41: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen nousu MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15 kpl

Viikko 42: Pyynikki/Perusrinne: Sauvajuoksua 4x (10+20+40+90 s)/pal. sauvakävelyä lähtöpaikalle/sarjapal 3 min

Viikko 43: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15 kpl

Viikko 44: Pyynikki/300m: 60 min PK2->VK2, viimeinen veto MK, nousujen lopussa 15 kpl loikkasarja

Viikko 45: Kauppi 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 20 kpl

Viikko 46: Pyynikki/Kesäteatteri: 5 x 1200m juosten(4x kävellen) PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 15 s

Viikko 47: Pyynikki/300m: 60 min PK2->VK2, viimeinen veto MK + sauvajuoksuspurttit 15 s loppuun