



VK-HARJOITUKSIA PERUSKUNTOKAUDELLE

Ohjelman rakenne

Tämä ohjelma on suunniteltu ylimenokauden jälkeisen uuden harjoitusvuoden aloittavan peruskestävyyskauden (PK) nousujohteiseen vauhtikestävyysharjoitteluun (VK). Ohjelman loppupään harjoituksia voi soveltaa myös kilpailuun valmistavalla kaudella (KVK) ja kilpailukaudella (KK).

Esitetyt harjoitukset on suunniteltu toteutettavaksi juoksuradalla (Pirkkahallissa), mutta niitä voi toteuttaa myös ulkokentällä ja tiellä. Osa ohjelmista painottuu VK1 alueelle, osa VK2-alueelle. Suurin osa vetoharjoituksista sisältää koko VK-alueen. Harjoitukset sisältävät myös jonkin verran maksimikestävyys- (MK) ja nopeuskestävyys- (NK), ja nopeusharjoittelua (N). Syke- ja vauhtialueet ovat:

VK1: syke = aerobinen kynnys (AerK) - VK-alueen puoliväli; palautus 1min

VK2: syke = VK-alueen puoliväli - anaerobinen kynnys (AnK); palautus 1-2min

MK: syke = 90-95% maksimisykkeestä; palautus 2-4min

NK: vauhti = AnK - MK-vauhti; vedot 30-90 s; palautus 1-2min (ns. määräintervallit)

N: vauhti = 90-95% maksimi vauhdista; vedon pituus 10-15s; palautus 3-5min

Nämä enimmäkseen intervallityyppiset ohjelmat ovat vaativuuden mukaan nousevassa järjestyksessä. Myös yhden harjoituskerran sisällä vedot tulisi toteuttaa nousujohteisesti. Radalla suoritettuna saat koko ajan vertailukelpoista dataa treeneistäsi. Lisäksi tekemällä harjoitukset sisällä hallissa voit myös välttyä liukkauden mahdollisesti aiheuttamilta jalkaongelmilta. Peruskuntokaudella yksi VK-harjoitus viikossa riittää. Kilpailuun valmistavalla kaudella lisää viikkoon toinen, erilainen VK-treeni tai silloin tällöin MK-treenin ohjelmaasi.

Nopeuskestävyysvetojen (NK) on todettu tehoavan parhaiten, kun ne tehdään VK-harjoitusten perään. Nopeat lihassolut aktivoituvat parhaiten, kun hitaat solut on jo valmiiksi väsytetty. Kohtuullinen määrä NK-harjoittelua on kuntomaratonaarillekin hyödyllistä, koska se rassaa myös aerobista koneistoa toimimaan maksimaalisesti ja toimii myös juoksutekniikkaa palvelevana harjoituksena, jos juoksuasento säilytetään ryhdikkäänä ja askel lennokkaana.

Myös nopeusharjoittelu (N) sopii maratoonarille, sillä se parantaa juoksutekniikkaa ja lajinomaista voimaa. Parin ensimmäisen viikon aikana VK-harjoitusten vielä ollessa kevyitä (VK1), voidaan samassa harjoituksessa tehdä lisäksi nopeusharjoituksia. VK-harjoitusten koventuessa nopeusharjoituksia (5-10*60m/3-5min) voi jatkaa omatoimisesti vielä pari seuraavaa viikkoa kevyempänä päivänä tai palauttavan päivän jälkeen.

Yleisiä ohjeita VK-harjoittelusta

Vauhtikestävyysharjoittelu on sinulle maratoonarina tasostasi riippumatta erittäin tärkeä harjoitusmuoto. Säännöllisesti tehtynä se parantaa juoksuvauhtiasi ja nostaa kykyäsi ylläpitää sitä koko maratonin keston ajan. Vähintään se tuo vaihtelua juoksuharrastukseesi hitaiden tasavauhtisten lenkkien lomassa. Se luo erilaista ja tarpeellista ärsykettä hengitys- ja verenkiertoelimistöillesi, koko kropalle ja mielelle. VK-harjoituksissa oleellista on seurata ohjelmassa määrättyjä sykearvoja ja palautusaikoja.

Jos et tunne sykerajojasi, voit aluksi arvioida ne seuraavasti: maksimisyke on 220 miinus ikä, AnK on maksimisyke - 20 ja AerK maksimisyke - 40. Sykealueet ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja suositeltavaa onkin käydä kuntotestissä tarkempien sykerajojen määrittämiseksi.

Kun olet valinnut päivän VK-harjoituksesi, pyri noudattamaan sitä omilla ehdoillasi ja sykerajoillasi. Jos harjoituksen aikana epäilet jaksamistasi, vähennä suosiolla määrää. **Oma sykkeesi joka tapauksessa määrittää vauhdin.**

Palautuksessa sykkeen on laskettava selvästi PK:lle ennen uutta yritystä. Jos ohjelmassa annettu palautusaika tuntuu liian lyhyeltä, on rasitus vauhtikestävyyskannalta ollut liian kova ja on syytä hiljentää vauhtia seuravassa vedossa. Liian pitkä palautusaika puolestaan heikentää harjoittelun



vauhtikestävyyttä kehittävää vaikutusta. Siis mieluummin hiukan liian lyhyt kuin liian pitkä palautus. MK-vetojen jälkeen lyhyt passiivinen palautus voi olla pidempää kävely-hölkäpalautusta parempi.

Pidä **harjoituspäiväkirjaa**, johon kirjaat treenin päätyttyä: mikä harjoitus, missä, milloin, VK1-vauhdit, VK2-vauhdit, km-määrät, sykkeet, tuntemukset, ym tärkeitä huomioita.

Miten pääsen Pirkkahalliin?

A-hallin yleisurheilun suorituspaikat ovat urheilijoiden käytettävissä, jollei tilassa ole varattua vuoroa/tapahtumaa. A-halli on varattu tamperelaisten yleisurheiluseurojen junioreiden käyttöön ma-to klo 16.30–19.30.

Halli on avoinna urheilukaudella ma–su klo 07.00–22.30. Urheilukauden ulkopuolella ovet ovat pääsääntöisesti kiinni ja niitä avataan vain pyynnöstä. Päiväkohtaisia aukioloja voi tiedustella numerosta 0400 383 558.

Halliin sisäänkäynti tapahtuu pääovien kautta QR-koodilipulla, jonka voi ostaa Tampereen liikuntapalvelujen verkkokaupasta. <https://osteri.pusatec.fi/tampere-sport> Verkkokauppa lähettää lipun sähköpostiisi. Voit tulostaa lipun tai näyttää QR-koodin lukijalle puhelimestasi. Kertalippu maksaa 2,75 € ja kausilippu 41,45 €.

Miten tarkistan vapaat vuorot?

Tarkista hallin reaaliaikainen varaustilanne Tampereen kaupungin liikuntapalveluiden https://timmi.tampere.fi/WebTimmi/index_v2.html#/68 .

1. Selaile kirjautumatta
2. Varauksalenteri
3. Valitse "A Yleisurheilu -Tampereen Messu- ja urheilukeskus (tila)"

Valkoinen = vapaa kaikille

Harmaa = ma-to klo 16.30–19.30 juniorit. Muulloin yleensä pääsee juoksemaan varaajan ehdoilla.

Sininen, ruskea ja violetti sekä vihreä = ei asiaa juoksemaan

Miten toimin hallissa?

Urheilukaudella urheilijoiden käytössä ovat hallien pukukopit, jotka sijaitsevat hallin viereisellä huoltokäytävällä. Pukukoppiin ei ole syytä jättää arvotavaroita.

Käytä harjoituksissa rataa 7 (toiseksi uloin rata), jos se on vapaana. Silloin 3 kierrosta on noin 1000m (992 m). Muutoin käytä rataa 3 (sisin täysimittainen rata). 3 kierrosta = 900m. Voit korvata siinä tapauksessa ohjelman kilometrit kolmella kierroksella.

Huomioi aina muut käyttäjät! Siirry palautuksissa vapaalle radalle ulospäin tai radan sisäpuolelle. Älä juokse monta rinnan, jos hallissa ei ole oikeasti väljää!

PIRKKAHALLIN RATOJEN PITUUDET

	(metriä)
RATA III	300.000
RATA IV	307.666
RATA V	315.332
RATA VI	322.996
RATA VII	330.662
RATA VIII	338.328



VK-harjoituksia PK-kaudelle

Harjoituskerran rakenne

- Alkuverryttely 20 min, joka sis. rentoja kiihdytyksiä 5*60 m
- VK-, MK-vedot
- N- tai NK-vedot
- Loppuverryttely: 10-20 min, sis. muutaman 60 m rullauksen (nopeuttaa palautumista)

Harjoitus 1:

5-6h: (5x1km VK1 / 1min) / 5min + 5*60m 90-95% max nopeudesta / 3-5min

4-5h: (6x1km VK1 / 1min) / 5min + 5*60m / 3-5min

< 4h: (6x1km VK1 / 1min + 2km VK1-VK2 puoliväli) / 5min + 5*60m/ 3-5min

Harjoitus 2:

5-6h: (3x2km VK1 / 1min) / 5min + 5*60m 90-95% max nopeudesta / 3-5min

4-5h: (4x2km VK1 / 1min) / 5min + 5*60m / 3-5min

< 4h: (1km VK1 / 1min + 4*2km VK1-VK2 puoliväli / 1min) / 5min + 5*60m/3-5min

Harjoitus 3:

5-6h: 3km VK1 / 2min + 3km VK1-VK2 puoliväli / 2min + 1km VK2

4-5h: 3km VK1 / 2min + 3km VK1-VK2 puoliväli / 2min + 2km VK2

< 4h: 3km VK1 / 2min + 3km VK1-VK2 puoliväli / 2min + 3km VK2

Harjoitus 4:

5-6h: tasavauhtinen 6km VK1-VK2 puoliväli / jt tarvittaessa

4-5h: tasavauhtinen 8km VK1-VK2 puoliväli / jt tarvittaessa

< 4h: tasavauhtinen 10km VK1-VK2 puoliväli / jt tarvittaessa

Harjoitus 5:

5-6h: 2km VK1 / 1 min + 2x2km VK2 / 1-2min + 1km MK

4-5h: 2km VK1 / 1 min + 3x2km VK2 / 1-2min + 1km MK

< 4h: 2km VK1 / 1 min + 4x2km VK2 / 1-2min + 1km MK

Harjoitus 6:

1km VK1 / 1min + 1km VK2 / 1min + 1km MK / 2min +

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

Harjoitus 7:

5-6h: 2x(2km VK1 + 2km VK2) / 2min + 2*200 / 1min + 2*300 m / 2min

4-5h: 3x(1km VK1 + 2km VK2) / 2min + 2*200 / 1min + 2*300 m / 2min

< 4h: 3x(1km/VK1 + 3km/VK2) / 2min + 2*200 / 1min + 2*300 m / 2min

Harjoitus 8:

5-6h: kiihtyvä 8km PK2->VK2 jatkuvana / jt tarvitt. + 2*200 / 1min + 2*300 m / 2min

4-5h: kiihtyvä 10km PK2->VK2 jatkuvana / jt tarvitt. + 2*200 / 1min + 2*300 m / 2min

< 4h: kiihtyvä 12km PK2->VK2 jatkuvana / jt tarvitt. + 2*200 / 1min + 2*300 m / 2min

Harjoitus 9:

5-6h: 4x2km VK2 / 1-2min

4-5h: 5x2km VK2 / 1-2min

< 4h: 6x2km VK2 / 1-2min

Harjoitus 10:

60 min ilman taukoa 2 kierr VK1, 2 kierr VK2, 2 kierr VK1, ... / pikainen juomatauko puolivälissä

Harjoitus 11:

5-6h: 3x3km VK2 / 2min

4-5h: 3x4km VK2 / 2min

< 4h: 3x4km VK2 / 2min