



VK-HARJOITTELUN VUOSIOHJELMA

Ohjelman laatimisen periaatteet

- Ominaisuuksien kehittämisen järjestys: taito – nopeus – voima – nopeuskestävyys – kestävyys
- Harjoitusvaikutus tasaantuu 6 - 8 viikon kuluttua, ellei harjoittelua muuteta
- Harjoitusjakson optimaalinen pituus
 - o 2-4 viikkoa: hermostolliset ominaisuudet (nopeus, nopeus- ja maksimivoima)
 - o 6-8 viikkoa: aineenvaihdunnalliset ominaisuudet (kestävyys, kesto- ja perusvoima, nopeuskestävyys)
- Kullakin jaksolla harjoittelua suunnataan tiettyjen ominaisuuksien parantamiseen ja muiden ylläpitämiseen
- Tehokkaat ja kuormittavat harjoitukset palauttavan päivän jälkeen

KAUSI	KESTO	PAIKKA	KUUKAUSI												AJANKOHTA
			11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ylimeno	2-4														
PK1	6	Halli													ti10, to19:30
PK2	6	Halli													ti10, to19:30
KVK/mäki	4	Tie,maasto													to17:30
KVK/VK	6	Rata,tie													ti17:30
KK		Rata,tie													ti17:30

(Vältetään päällekkäisyyksiä: Sauvarinne 15.5. – 15.11. torstaisin 17:30, Jumppa 15.9.-15.4. tiistaisin 18:00)

Peruskuntokausi 1 (PK1)

- Nousujohteisten VK-harjoitusten tavoitteena on kehittää aerobista kapasiteettia ja parantaa rasvojen ja hiilihydraattien käyttökykyä.
- Parin ensimmäisen viikon aikana VK-harjoitusten vielä ollessa kevyitä (VK1), voidaan samassa harjoituksessa tehdä lisäksi nopeusharjoituksia. VK-harjoitusten koventuessa nopeusharjoituksia voi jatkaa omatoimisesti vielä pari seuraavaa viikkoa kevyempänä päivänä tai palauttavan päivän jälkeen.

Peruskuntokausi 2 (PK2)

- VK-harjoitusten edelleen koventuessa tavoitteena on lisäksi parantaa laktaatin poistokykyä ja parantaa juoksun taloudellisuutta.
- Ohjelmassa on myös maksimikestävyysharjoituksia, joiden tavoitteet ovat osittain samoja kuin VK-harjoitustenkin, mutta sen lisäksi tavoitteena on kehittää anaerobista energiantuottoa ja väsymyksen sietokykyä.
- Jakson alkupuolella tehdään erityinen nopeuskestävyysharjoitus (NK) ns. määrääntvälleina lyhyehköin palautuksin. Seuraavilla harjoituskerroilla NK-vetoja tehdään VK-intervallien jälkeen. Tavoitteena on erityisesti juoksutekniikan ja taloudellisuuden kehittäminen.

Kilpailuun valmistava kausi (KVK) / Mäkijakso

- Mäkijuoksu on juoksijan lajinomaista voimaharjoittelua, jonka avulla tekniikka kehittyy eteenpäinvieväksi ja nopeus lisääntyy.



- Oleellinen osa mäkiharjoittelua on myös oikean alamäkitekniikan harjoittelu. Siinä tärkeää on, että askel osuu suunnilleen kehon painopisteen alle.
- Näissä harjoituksissa keskitytään vain maratoonarille tärkeän vauhtikestävyys- ja vähän myös maksimikestävyys- parantamiseen tähtääviin helpohkoissa mäissä tehtäviin harjoituksiin. (Erilliset sauvarinneharjoitukset torstaisin touko-marras)

Kilpailuun valmistava kausi (KVK) / Kunnon huipennusjakso (paino vk-harjoituksissa)

- Tämä jakso ajoitetaan keväällä Tukholman maratonille valmistautumiseen. Ohjelmassa on kaksi VK-harjoitusta viikossa. Ohjelmaa voi toistaa myös muihin kisoihin valmistautumisessa.
- 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.

Kilpailukausi (KK)

- Kilpailukaudella VK-harjoituksia tulee jatkaa ottaen huomioon kilpailujen vaatimat palautumis- ja herkistelyjaksot.
- Kauden päätavoitteesiin voi valmistautua Kunnon huipennusohjelman avulla tai peruskuntokauden ohjelman loppupuolen harjoituksilla.

Kullekin jaksolle on erilliset harjoitusohjelmat:

- VK-harjoituksia peruskuntokaudelle
- Mäkiharjoitukset
- Kunnon huipennus - Viimeisen 6 viikon VK-treenit

Lisäksi erillaisia testejä voi sijoitella harjoituskausien lomaan. Testeillä voi arvioida maratonvauhdin ja maksimihapenottokyvyn kehittymistä ja tuoda vaihtelua harjoituksiin.

- Serranon testi
- Yasson testi
- Cooperin testi