

Sauvarinneharjoitukset, kausi 2021

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, 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 perusrinteen jyrkkää osuutta kentän kohdalta ylös asti.
 - ”300 m” rinne tarkoittaa perusrinteen jyrkkintä osuutta.
 - ”Loiva rinne” (keskimmäinen) on myös 500 m pitkä, mutta pääosin melko loiva ja soveltuu sauvajuoksupainotteiseen harjoitukseen, joten nousuaika on lyhyempi kuin perusrinteessä. 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, Hervannassa, Suolijärvellä ja Kyötikkälässä löytyy luonnolliseen intervalliharjoitukseen sopivia reittejä tai treeni voidaan tehdä yksittäisessä mäessä.

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.

Treenit tehdään torstaisin, alkaen klo 17:30. Syksyllä, 16.9.2021 alkaen aloitetaan jo klo 17. Joka toinen harjoitus tehdään jossain Pyynikin kolmesta rinteestä ja joka toinen muissa rinteissä Tampereen seudulla. Loppusyksyllä treenataan pääosin Pyynikillä.

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, Ismo Lehtonen, Petteri Mattila 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!

Kauden ohjelma on seuraava:

JAKSO 1: Peruskestävyyttä tukeva jakso 20.5.-17.6. (5 kertaa)

- Kerta 1 20.5: Pyynikki/Kesäteatteri: 4 x 1200m PK2, lopussa terävä sauvajuoksu 15 s
Kerta 2 27.5: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1, 6 x terävä sauvajuoksu 15 s
Kerta 3 3.6: Pyynikki/Loiva rinne: 7 x 500m PK2->VK1, lopussa 15 s terävä sauvajuoksu
Kerta 4 10.6: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1, 6 x terävä sauvajuoksu 15 s
Kerta 5 17.6: Pyynikki/Perusrinne: 6 x 500m/ PK2, lopussa terävä sauvajuoksu 10 s
24.6: Juhannusaatonaatto, ei yhteistreeniä

JAKSO 2: Peruskestävyyspainotus + hapottomia vetoja 1.7.-5.8. (6 kertaa)

- Kerta 6 1.7: Lamminpää: 60 min Kilpavitonen ja Horha ym. reitit/ PK2->VK1+ terävästi 6 x sauvaloikat 10 s
Kerta 7 8.7: Pyynikki/Perusrinne: 3 x (40m+70m+100m)/2 min pal/5 min sarjapal + 1x 170 m täysillä
Kerta 8 15.7: Mustavuori: 8-9 x 350m/ PK2->VK2
Kerta 9 22.7: Pyynikki/ Kesäteatteri: 4 x 1200m PK2->VK1->VK2 + lopussa terävä juoksu 15 s
Kerta 10 29.7: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1->VK2 + 6 x terävä sauvajuoksu 15 s
Kerta 11 5.8: Pyynikki/Perusrinne: 3-4 x (40m+70m+100m)/2 min pal/5 min sarjapal + 1x 170 m täysillä

JAKSO 3: VK-painotus + voimakestävyys 12.8.-16.9. (6 kertaa)

- Kerta 12: 12.8: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen PK2->VK1->VK2/MK + 6 x terävä sauvajuoksu 15 s
Kerta 13 19.8: Pyynikki/400m: 8 x 400m VK1->VK2/ viimeinen veto MK+ terävästi sauvaloikat 15 s
Kerta 14 26.8: Mustavuori: 8-10 x 350m PK2->VK2/ viimeinen veto MK
Kerta 15 2.9: Pyynikki/Loiva rinne: 8 x 500m VK2, loivat kohdat sauvajuoksua, lopussa terävä juoksu 15 s
Kerta 16 9.9: Lamminpää: 60 min Kilpavitonen ja Horha ym. reitit/ PK2->VK1-VK2/MK, 6 x sauvaloikat 15s
Kerta 17 16.9: Pyynikki/Perusrinne: 4 x (40m+70m+100m)/ 2 min pal/5 min sarjapal + 1x 170 m täysillä

JAKSO 4: VK + MK 23.9.-18.11. (8 kertaa, riippuen talven tulosta)

- Kerta 18 23.9: Kauppi: 8-10 x 350m PK2->VK2/ viimeinen veto MK
Kerta 19 30.9: Pyynikki/Kesäteatteri: 4 x 1200m pääasiassa juosten PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 15s
Kerta 20 7.10: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15s
Kerta 21 14.10: Pyynikki/400m: 60 min PK2->MK1 sauvakävelyä/juoksua, lopussa loikat
Kerta 22 21.10: Kauppi: 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15s
Kerta 23 28.10: Pyynikki/300m: 60 min PK2->VK2, viimeinen veto MK, nousujen lopussa 15 s loikkasarja
Kerta 24 4.11: Kauppi 60 min Vesitorni-Kilpavitonen VK1->VK2, viimeinen MK, terävästi 6 x sauvaloikat 15s
Kerta 25 11.11: Pyynikki/Kesäteatteri: 5 x 1200m juosten(4x kävelen) PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 15 s
Kerta 26 18.11: Pyynikki/300m: 60 min PK2->VK2, viimeinen veto MK + sauvajuoksu tai loikat loppuun