



Yleisohje

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.

Tässä esitetyt harjoitukset on suunniteltu toteutettavaksi juoksuradalla Pirkkahallissa tai ulkokentällä, mutta niitä voi toteuttaa maastossakin. VK-harjoituksissa liikutaan pääasiassa aerobisen ja anaerobisen sykerajan välimaastossa. Toki tilapäisesti voit juosta anaerobisen rajan yläpuolellakin harjoituksen loppuvaiheessa tai mäkisessä maastossa. Riittää, kun seuraat ohjelmassa määrättyjä sykearvoja. Jos et tunne sykerajojasi, voit aluksi arvioida ne seuraavasti: maksimisyke on 220 miinus ikä, anaerobinen kynnyks on maksimisyke-20 ja aerobinen kynnyks maksimisyke-40. Sykealueet ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja suositeltavaa onkin käydä kuntotestissä tarkempien sykerajojen määrittämiseksi

Osa ohjelmista painottuu VK1 alueelle, osa VK2-alueelle. Suurin osa vetoharjoituksista sisältää koko VK-alueen. Opit vähitellen tunnistamaan VK1 ja VK2 alueiden erot juoksussasi ilman mittariakin ja löydät itsellesi sopivan maratonvauhdin. Harjoitukset sisältävät myös jonkin verran maksimikestävyys- (MK) ja nopeuskestävyys- (NK) harjoittelua.

VK1 = syke pidetään aerobisen kynnyksen yläpuolella, mutta alle VK-alueen puolivälin

VK2 = syke pidetään VK-alueen puolivälin yläpuolella, mutta anaerobisen kynnyksen alapuolella

MK = syke saa mennä anaerobisen kynnyksen yläpuolelle

NK = syke on anaerobisen kynnyksen yläpuolella, mutta vedot ovat suhteellisen lyhyitä 30-90 s.

Nämä enimmäkseen intervallityyppiset ohjelmat ovat järjestyksessä vaativuuden mukaan. Myös yhden harjoituskerran sisällä vedot tulisi toteuttaa nousujohteisesti. Radalla suoritettuna saat koko ajan vertailukelpoista dataa treeneistäsi. Lisäksi tekemällä harjoitukset sisällä hallissa voit myös välttää liukkauden mahdollisesti aiheuttamilta jalkaongelmilta. Kirjaa itsellesi ylös aina treenin päätyttyä: mikä harjoitus, missä, milloin, VK1-vauhdit, VK2-vauhdit, km-määrät, tuntemukset, ym tärkeitä huomioita! Peruskuntokaudella yksi VK-harjoitus viikossa riittää. Kilpailuun valmistavalla kaudella lisää viikkoon toinen, erilainen VK-treeni tai silloin tällöin MK-treenikin ohjelmaasi. Juokse se mieluusti maastossa hyödyntäen mäet. Nopeuskestävyysvetojen (NK) on todettu tehoavan parhaiten, kun ne tehdään VK-harjoitusten perään. Nopeat lihassolut aktivoituvat parhaiten, kun hitaat solut on jo valmiiksi väsytetty. Tällöin harjoitus myös hapottaa vähemmän. Kohtuullinen määrä NK-harjoittelua on kuntomaratoonarillekin hyödyllistä, koska se rassaa myös aerobista koneistoa toimimaan maksimaalisesti ja toimii myös juoksutekniikka palvelevana harjoituksena, jos juoksuasento säilytetään ryhdikkäänä ja askel lennokkaana.

Kun olet valinnut päivän VK-harjoituksesi, pyri noudattamaan sitä omilla ehdoillasi ja sykerajoillasi. Varo erityisesti ettei harjoituksen alussa tai palautuksen jälkeen vauhti karkaa liian kovaksi. Jos saat tasavertaista treeniseuraa, sovi vuorovedosta. Opit samalla kilpailussa kohtaamiasi asetelmia: olla kärjessä vauhdinpitäjänä ja toisaalta seurata muita ja "levätä" lähietäisyydellä. 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 kovaa ja on syytä hiljentää vauhtia seuravassa vedossa. Liian pitkä palautusaika puolestaan heikentää harjoittelun vauhtikestävyttä kehittävää vaikutusta. Mieluummin hiukan liian lyhyt kuin pitkä palautus.

Koeta pysytellä pitkissä vedoissa anaerobisen rajan alapuolella! Etene nousujohteisesti ja muista säilyttää vedoissa juoksun rentous! Anna palautetta treenien vaikutuksesta ja mielekkyydestä vetäjälle tai valmentajalle!

Miten pääsen Pirkkahalliin?

A-hallin yleisurheilun suorituspaikat ovat urheilijoiden käytettävissä, jollei tilassa ole varattua vuoroa/tapahtumaa. A-halli on varattu tamperelaisten yleisurheiluseurojen junioreiden käyttöön arkisin klo 17.30–19.30.



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 (2,65 €), jonka voi ostaa Tampereen liikuntapalvelujen verkkokaupasta. [Osteri - Tervetuloa liikuntapalveluiden verkkokauppaan!](#) Verkkokauppa lähettää lipun sähköpostiisi. Voit tulostaa lipun tai näyttää QR-koodin lukijalle puhelimestasi.

Miten tarkistan vapaat vuorot?

Tarkista hallin reaaliaikainen varaustilanne Tampereen kaupungin liikuntapalveluiden [paikkavaraukskalenterista](#).

1. Varauskalenteri
2. Kirjoita "Tilaprofiili" Tampereen Messu- ja Urheilukeskus
3. Rasti ruutuun Tampereen Messu- ja Urheilukeskus A YLEISURHEILU
4. Päivitä kalenteri

Valkoinen = vapaa kaikille

Harmaa = ma-to klo 16.30–18.30 pääsy vain harjoituskortilla. 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 hallien viereisillä huoltokäytävillä. Lukollisia säilytyskaappeja on rajallinen määrä A-hallin sisääntulossa. 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 2024-2025

Harjoituskerran rakenne

- Alkuverryttely 20 min, joka sis. rentoja kiihdytyksiä 5*60 m
- VK-vedot 1-4km ja MK-vedot 1km, pituudet ja tehot nousujohteisesti (ks. alla)
- NK-vedot, esim. 400, 300, 200 ja 100 m
- Loppuverryttely: 10-20 min, sis. muutaman 60 m rullauksen (nopeuttaa palautumista)

Palautukset:

- VK-vedot 1-2km / 1min ja 3-4km / 2min
- MK-vedot 2-4min
- NK-vedot 2min

Juomatauko tarvittaessa

Harjoitus 1:

- 5-6h: 5x1km VK1 / 1min
- 4-5h: 6x1km VK1 / 1min
- < 4h: 6x1km VK1 / 1min + 2km VK1-VK2 puoliväli / 1min

Harjoitus 2:

- 5-6h: 3x2km VK1 / 1min
- 4-5h: 3x2km VK1 / 1min
- < 4h: 1km VK1 / 1min + 4*2km VK1-VK2 puoliväli / 1min

Harjoitus 3:

- 5-6h: 3km VK1 / 2min + 1km VK1-VK2 puoliväli / 1min + 1km VK2 / 1min
- 4-5h: 3km VK1 / 2min + 2km VK1-VK2 puoliväli / 1min + 1km VK2 / 1min
- < 4h: 3km VK1 / 2min + 3km VK1-VK2 puoliväli / 2min + 3km VK2 / 2min

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

Harjoitus 6:

- 5-6h: 2x(2km VK1 + 2km VK2) / 2min
- 4-5h: 3x(1km VK1 + 2km VK2) / 2min
- < 4h: 3x(1km/VK1 + 3km/VK2) / 2min

Harjoitus 7:

- 5-6h: kiihtyvä 8km PK2->VK2 jatkuvana / jt tarvittaessa
- 4-5h: kiihtyvä 10km PK2->VK2 jatkuvana / jt tarvittaessa
- < 4h: kiihtyvä 12km PK2->VK2 jatkuvana / jt tarvittaessa

Harjoitus 8:

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

Harjoitus 9:

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

Harjoitus 10:

- 5-6h: 3x3km VK2 / 2min
- 4-5h: 3x4km VK2 / 2min
- < 4h: 3x4km VK2 / 2min

Testejä maratonvauhdin ennustamiseen:

Serranon testi: 6km VK2 / pal. jt 3min + 6km VK2-MK

Testituloksen tulkinta erillisen taulukon mukaan

Yasson testi: 10*800m / pal Vetojen keskimääräinen kesto (min ja s) ennustaa maratonajan (h ja min)

Vauhti ja palautus maratonin aikatavoitteen mukaan.

Esim. 4h: 800m / 4min (= 5min/km), palautus 4min