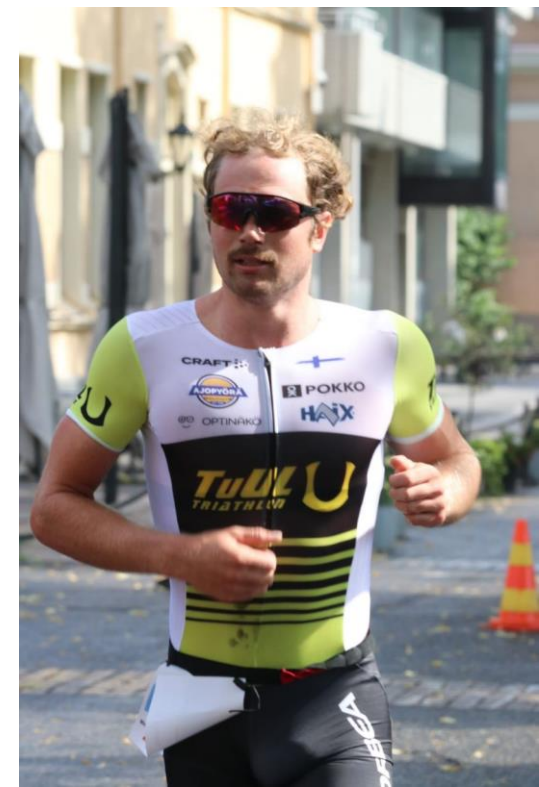


Triathlonkilpailuun valmistautuminen: Henrik Goesch alle 8 tunnin

Triathlonliitto 2021, Mika Luoto & Otto Loukkalahti



Henrik Goesch

- Ironman Copenhagen: 7.52.10



- Video



Yleistä triathlonkisoihin valmistautumisesta



- **Triathlonistille kilpailuun valmistavan kauden harjoittelussa tärkeää on yhdistelmä- ja vaihtoharjoitteiden tekeminen, jotta lajinvaihto kisoissa sujuisi mahdollisimman hyvin**
 - Erityisesti pyöräilyn jälkeisen juoksun ongelmia voi ehkäistä harjoittelemalla lajinvaihtoa riittävästi
- **Huippukuntoon pääseminen vaatii yleensä myös kovia kisoja alle**



Yleistä triathlonkisoihin valmistautumisesta



- Myös pienemmät kisat toimivat loistavina paikkoina **testata taktiikkaa ja vauhdinjakoa sekä energiansaantia ja tarvittaessa varusteita** pääkisoja varten
- Jos monta kisaa on lähellä toisiaan, ei niiden välissä voi tehdä raskaita harjoitteita. Tämän vuoksi ei kannata kisata liikaa– varsinkaan pidempiä kisoja
- **Lyhyen kisakauden jälkeen perusharjoittelu on usein aiempaa kehittävämpää** (kuntotaso ja suorituksen taloudellisuus ovat nousseet yhden tai useamman maksimaalisen suorituksen johdosta).
- **Voimaharjoittelu on syytä pitää mukana harjoittelussa ylläpitävänä** (vähintään yksi viikoittainen treeni päälihasryhmille)



Pitkään triathlonkisaan valmistautumisesta



- Tärkeintä on päästä pitkään kisaan hyvin levänneenä ja henkisesti valmiina. Liian kuormittavaa valmistavaa jaksoa ja liian lähellä kisaan tehtyjä, kovia viimeistelytreenejä pitää välttää.
- Pitkillä matkoilla pitää varmistaa, että energiavarastot ovat täydet kisapäivänä
- Kisataktiikan suunnittelu ja harjoittelu on aloitettava hyvissä ajoin: vauhdinjako, energia- ja nesteytyssuunnitelma, välineiden valinta ja testaus...
- Ennen kisaan (viimeiset 1-2 viikkoa) kannattaa ajatella, että kaikki mahdollinen on tehty ja nyt vain nautitaan työn tuloksista.
Kisapäivä on juhlapäivä!

Taustaa Henrik Goeshistä



- Monipuolinen, urheilullinen lapsuus
- Triathlonharjoittelu aloitettu 16-vuotiaana. Heti määrätietoista treeniä ja erityisesti uinnin kehittämistä yhdessä Akatemian uimarien kanssa
- Suurimmat vahvuudet:
 - Aerobinen aineenvaihdunta ja kestävyys
 - Kyky ja halu harjoitella (kovaa ja paljon) ja kestää sitä
 - **Poikkeuksellinen itsetuntemus ja kyky analysoida omaa jaksamista ja vauhtireserviään**
 - Kaikki lajit tasaisen vahvoja (+ taito vaihtaa lajia hyvä)



Vauhtia lyhyiltä matkoilta



- Jotta triathlonisti voi pärjätä nykypäivänä kansainvälisellä huipputasolla millään matkalla, pitää hänellä olla riittävä vauhtireservi kaikissa lajeissa.
- Olympiamatkalla urheilijan **tulee pysyä uinnissa kilpauintitaustaisten triathlonistien vauhdissa** ja kärkisijoista taistellakseen pystyä **juoksemaan 10 km radalla alle 29 min** (miesten kovatasoisimmissa kisoissa).
- Henrikin 10000m ennätys on 30.29 (2019 Kalevan Kisat 4. sija). Hän on kisannut myös pyöräkisoissa, mm. SM-kortteliajoissa ja myös muutamassa uintikisassa.
- Pitkillä matkoilla vauhtivaatimus ei ole aivan yhtä kova, mutta missään lajissa ei ole varaa antaa tasoitusta.



Normaali treeniviikko aiemmin



- Ma a: uinti pk 5-6km
ip. juoksu 10-15km tai pyöräily 2-3h pk
- Ti a: uinti vk 2,5-3km yhteensä 5,5-6,5km
ip. vk/mk-juoksu esim. 8-10*1000m t. 1' tai 12*500m
intervallit t. 30''-1.30''
Ke pitkä pk py 3-4h
i: juoksu 10km pk
- To a: uinti vk/mk 1,5-2,5km yht.5-6km
ip. py 1h vk, yhteensä 2,5-3h
- Pe kevyempi päivä, pk ju 10-15km/py 2-3h + uinti 5km=1,5h
- La a: vk-uinti vk 2,5-3km yhteensä 5,5-6km
ip. vk-juoksu 10-15km TV-reipas tasavauhtinen tai hiukan
kiihtyvä
- Su pitkä py 4-5h

Pääfokus pitkille matkoille

- Muutos harjoittelussa lähinnä pitkien pyörälenkkien lisäämisessä ja intensiteetin muutoksessa: kevyiden pitkien lenkkien lisäksi tehtävä pitkiä, keskitehoisia pyöräharjoituksia
- Lisäksi optimoitava asento (sopivan aerodynaaminen) ja totuteltava aika-ajoasentoon kisojen lähestyessä
- Myös juoksussa tehtävä enemmän pitkiä, aerobisen kynnyksen tuntumassa tapahtuvia harjoituksia
- Uintiharjoittelua on varaa vähentää, koska ei ole tarvetta yhtä kovaan alkuvauhtiin
- Väsymyksen sietokyvyn kehittäminen entisestään paremmaksi (useampia peräkkäisiä kuormittavia päiviä).



Nostoja menneen kauden harjoittelusta



Talvikauden harjoittelu



- Joulukuussa 2020 saavutettiin korkea kestävyysharjoittelun taso menneen kauden päättämisen, ylimenokauden ja sisäänajojakson jälkeen
- Covid -tilanteesta johtuen Henrikin täytyi mukautua uudenlaiseen tilanteeseen → ei pyöräharjoittelua ulkomailla talvikuukausina
- Hiihdon hyödyntäminen. Hiihto otti ajallisesti suurimman osan harjoittelusta joulukuusta maaliskuuhun
- Uudenlainen harjoitusärsyke → kestävyyskunnon nosto uudelle tasolle
- Myös kovia harjoituksia hiihtäen

Talviharjoittelujakso, hiihtoblokki, jouluku- ja helmikuu



- Päivä 1: ap. Hiihto (P) 3 h
ip. Hiihto (V) 2 h
- Päivä 2: ap. Hiihto (P tai V) 4 h
ip. Juoksu 1 h
- Päivä 3: ap. Hiihto (P) 5 h
- Päivä 4: ap. Hiihto (P) 3 h
ip. Hiihto (V) 3 h
- Päivä 5: ap. Hiihto (P tai V) 4 h
ip. Juoksu 1 h
- Päivä 6: ap. Hiihto (P) 5 h
ip. Juoksu 1 h
- Päivä 7: ap. Hiihto (P) 3 h
ip. Hiihto (V) 2 h
- Päivä 8: ap. Hiihto (P tai V) 4 h
ip. Juoksu 1 h
- Päivä 9: ap. Hiihto (P tai V) 100 km, 6 h +
- Päivä 10: ap. Hiihto (P) 4 h
ip. Juoksu 1 h

sisältäen 1 h tai 3x20 min VK-teholla

sisältäen 1 h tai 3x20 min VK-teholla

TOTAL: 52 - 56 h, hiihtoa n. 660 km

Kevään ja alkukesän valmentautumisesta:



- Hiihtokauden päätyttyä paluu tavanomaisempaan harjoitteluun
- Kovatehoiset uintiharjoitukset
- Juoksun vauhtiharjoitukset: 15 x 300m @2.50/km ja 12 km kiihtyvä 9km @3.20/km + 3km @3.10-3.00/km
- Runsaan pyöräharjoittelun aloittaminen → maantiekauden käynnistyttyä 500 km+ pyörän harjoitusviikkoihin korkea toistettavuus
- SM-maastot katkaisemassa perusharjoittelua.
Tuplaus 10 + 4 km

Kevään ja alkukesän valmentautumisesta:



- Kesäkuussa lajispesifimpää harjoittelua kohti puolimatkaa
- Alkukauden merkittävä kilpailu Challenge Gdansk 20.6
HG 4. Ajalla 3:50:56
(24:04, 1.16/100m – 2:05:03, 43.2km/h – 1:17:15, 3.39/km)
 - **Hellekisa, lämpöadaptaatio ei ollut toivotulla tasolla**
- Gdanskin jälkeen lyhyt 1 vkon mittainen ylimenokausi juhannusviikolla
 - Kunnollinen ylimenokausi HG:llä tyypillisesti 3 vkoa

IM Kööpenhaminaan valmistava jakso:



- 7 viikkoa runsasta harjoittelua → keskimäärin n. 30 h/vko
- Ei lepopäiviä, palauttavia n. kymppin lenkkejä iltaisin
- Harjoittelun luonne erilaista kuin ITU-vuosina:
- Uintia 4 - 5 x vko
 - Vähemmän tehoa vs. aiemmin
 - 1 h avovesikelaukset ja ylläpitävä allasharjoittelu



IM Kööpenhaminaan valmistava jakso:



- Pyörää runsaasti
 - 500 - 600 km vkoja
 - TT-pyörällä ajaminen → 100 km tempo, 2 x 1 h tempo
 - Ei All-Out pyöräharjoituksia → tavoiteteholla tai sen tuntumassa ajaminen → HG:n tapauksessa valmius ajaa 4 h n. 300 W teholla
 - Yli puolet harjoittelusta maantiepyörällä
 - Enemmän tunne- kuin teho-ohjattua
- Juoksu
 - Optimoitu palvelemaan täydenmatkan vaatimuksia
 - 30 - 34 km @3.50 - 4.00/km
 - Ei kovia ratavetoharjoituksia, toisin kuin edellisinä vuosina

IM Kööpenhaminaan valmistava jakso:



- Harjoituskilpailuina SM-perusmatka, Oittaa ja SM-puolimatka, Challenge Turku
 - Ei kevennystä näihin kisoihin
 - kisat submaksimaalisina, jottei palautumisaika pitenisi liikaa ja ote runsaaseen harjoitteluun säilyisi
- Kilpailujen lisäksi ei systemaattisesti yhdistelmäharjoituksia
- Ei lisäpainoharjoittelua – HG:n lähestymistapa lajinomaisen voimaharjoittelun kautta
- Puolet valmistavan jakson harjoittelusta Kustavissa ja puolet Turussa



IM Kööpenhamina – kisaviikko



- Kokonaismäärän vähentäminen ennen kisaa – etenkin juoksun → juoksuharjoittelun synnyttämä lihasvaurio on pois pyörätehoista
- Taktiikka ja erilaiset skenaariot
 - Skenaariot toteutuivat itse tapahtumassa
- Energian säästäminen kisassa eri tavoin (tasainen vauhti ja ryhmästä hyötyminen)
- Usko itseensä ja Havaijin IM MM-kisapaikkaan
- Itseluottamusta nosti tieto, että viimeisen 2 kk aikana harjoittelu ollut runsasta ja onnistunutta

Ironman Copenhagen "7.52.10"



Nousujohteinen kisa:

- Vauhdinjako ja taktiikka onnistuivat täydellisesti
- Energian saanti onnistui suunnitellusti

<https://www.facebook.com/IRONMANnow/videos/551911356120669>

SWIM	00:46:18	>	1.12/100m
BIKE	4:15:10	>	42km/h
RUN	2:46:12	>	3.55/km
OVERALL	7:52:10		



Kohti tulevia haasteita, rennosti mutta tosissaan

